


# الخريطة الذهنية

## خطوة.... خطوة

- تعلم اسرار الخريطة الذهنية العجيبة
- تدرب وبنفسك كيف تستخدم طاقتي مخك الأيمن والأيسر
- اكتشف كيف تضاعف ذكائك وقدراتك الكامنة

هذا الكتاب يصلح للجميع للطالب والموظف والأسرة


تأليف وإعداد ورسوم
د. نجيب عبدالله الرفاعي



الطبعة الثالثة
٢٠١٣م - ١٤٣٤هـ



د. نجيب عبد الله الرفاعي

- هل تريد أن تنجح في دراستك .. عملك.. حياتك؟
- هل تريد أن تكتشف اشياء جديدة وتنظم حياتك من جديد بطرق فعلاً جديدة؟
- هل تريد ان تستخدم طاقة عقلك بالكامل؟

هذا الكتاب يعطيك الاجابة على هذه التسائلات بل وأكثر...

الدكتور نجيب عبد الله الرفاعي مدرب معتمد في هندسة النجاح (NLP)

ويدير حاليا أول معهد للتدريب على مهارات النجاح (NLP) على مستوى

العالم العربي معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة (ABNLP)

من أهم دورات د. نجيب الرفاعي التي لاقت نجاحاً كبيراً:

- هندسة النجاح (مستوى الممارس في NLP).
- هندسة النجاح (مستوى الممارس المتقدم في NLP).
- فن الإلقاء الرائع
- مفتاح قانون الجذب
- قوة الإيحاء




للمزيد من المعلومات اذهب إلى موقع النجاح WWW.MUHARAT.COM

ص.ب 891 الصفاة 13009 الكويت - هاتف : 22662635 - فاكس: 22662636 - البريد الإلكتروني : dr@muharat.com

# الخريطة الذهنية

## خطوة....خطوة


تأليف و رسوم

**د. نجيب عبدالله الرفاعي**



الطبعة الثالثة

١٤٣٤ هـ-٢٠١٣م

155.2 الرفاعي، نجيب عبدالله.
الخريطة الذهنية: خطوة خطوة/ نجيب عبدالله الرفاعي ط3 - الكويت: نجيب عبدالله الرفاعي 2013
224ص: خرائط، رسوم، صور، 27سم.
ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

1. الخريطة الذهنية 2. تحقيق الذات 3. الشخصية (علم نفس) أ. العنوان

رقم الإيداع 2012/178
ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة
مهارات للاستشارات والتدريب




الطبعة الثالثة يناير 2013

هاتف: 22662635
فاكس: 22662636
البريد الإلكتروني:
nlpskill@gmail.com



# المحتويات


| | |
|---|---|
| مقدمة الكتاب | ٦ |
| كيف تستفيد من هذا الكتاب ؟ | ٨ |
| مخك ماذا تعرف عنه؟ | ١٠ |
| كيف ترسم الخريطة الذهنية؟ | ٢٣ |
| تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية | ٤٥ |
| أخطاء في رسم الخريطة الذهنية | ١٥١ |
| تجارب في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال | ١٦٧ |
| الخريطة الذهنية للموظفين ورجال الأعمال | ١٨٣ |
| تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية | ١٩٥ |
| خاتمة | ٢١٨ |

## تخيـــــــل

- تخيل لو تمكنت من الاستفادة من جزئي مخك الأيمن والايسر
- تخيل لو تمكنت بطريقة مبدعة جديدة ومثيرة كيف تغير تفكيرك
- تخيل لو استطعت أن تجدد حياتك بطريقة سهلة وبسيطة وممتعة
- تخيل لو قررت الآن البدء بتجربة جديدة وتثابر عليها حتى تتمكن منها
- تخيل لو علمّت مهارة جديدة لإنسان محتاج إليها كم من الأجر تأخذ؟
- تخيل لو استطعت أن تكون الأول بدون جهد كبير وضغط نفسي وتوتر
- تخيل لو قرأت هذا الكتاب وتمكنت من معرفة أسراره بكل إحتراف




2004

## مقدمة الكتاب

هذا الكتاب الذي بين يديك يعتبر أول كتاب في العالم العربي يدرسك خطوات رسم الخريطة الذهنية خطوة .. خطوة. إن هذا الكتاب يدربك على أصول الخريطة الذهنية باللغة العربية والحيل المستخدمة لتكون خريطتك افضل خريطة يفهمها عقلك. كما أن هذا الكتاب يحتوي على عشرات الخرائط الذهنية و التجارب التي تم رسمها بأيد عربية. إن من أهم أهداف تدريبك على استخدام الخريطةالذهنية:

- أن تستغل طاقتي دماغك الأيمن و الأيسر بنجاح.
- أن تكون مرتاحا في حياتك أكثر، بعيدا عن الضغوط اليومية .
- أن تتخلص من بعض العوارض مثل قلة التركيز و النسيان .
- أن تضاعف نسبة ذكائك أي ستكون أذكى باستخدام الخريطة الذهنية!

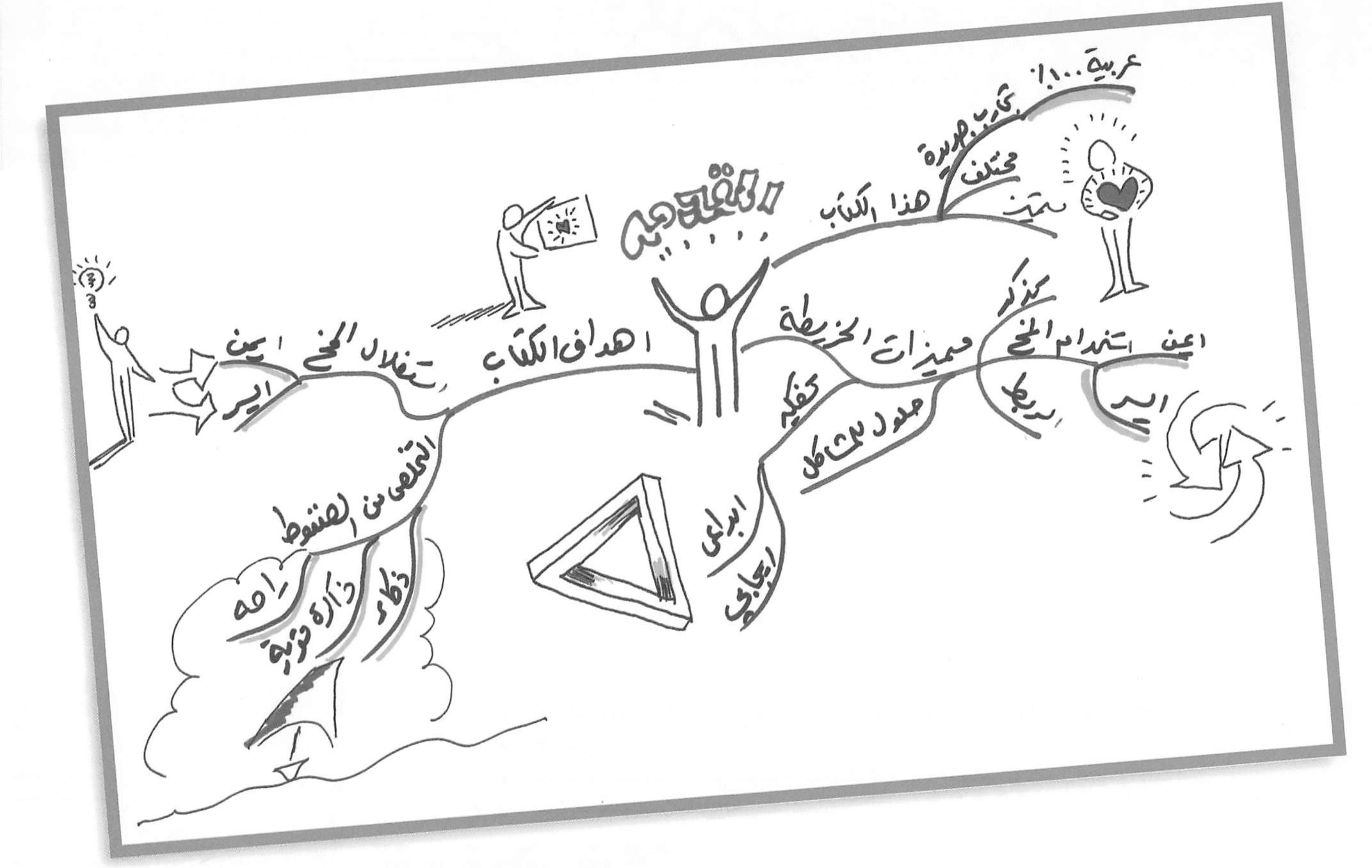
إن التعود على استخدام الخريطة الذهنية يعني أن توفر الوقت في أعمالك إن كنت موظفا و راحة و ثقة بالنفس أيام الاختبارات و الامتحانات إن كنت طالبا و تجدد للحياة و الحصول على ما تريد بتفكير يعرفه مخك خطوة خطوة ! و ما أعنيه هنا هو إن نسبة الذكاء سوف تتضاعف بإذن الله تعالى . و أخيرا هناك سبعة مميزات تتميز بها الخريطة الذهنية :

١. القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات.
٢. استخدام أفضل للمخ.
٣. إيجاد علاقة بين المتغيرات والربط بينها.
٤. إيجاد الحلول للمشكلات بصورة أسرع وأسهل.
٥. تساعد على التفكير الإبداعي.
٦. ترسيخ التفكير الإيجابي البناء.
٧. راحة نفسية.

أتمنى لك التوفيق و السعادة و النجاح وإلى الأمام باستمرار

د. نجيب عبدالله الرفاعي
١٤٢٧ هجرية - ٢٠٠٦ ميلادية



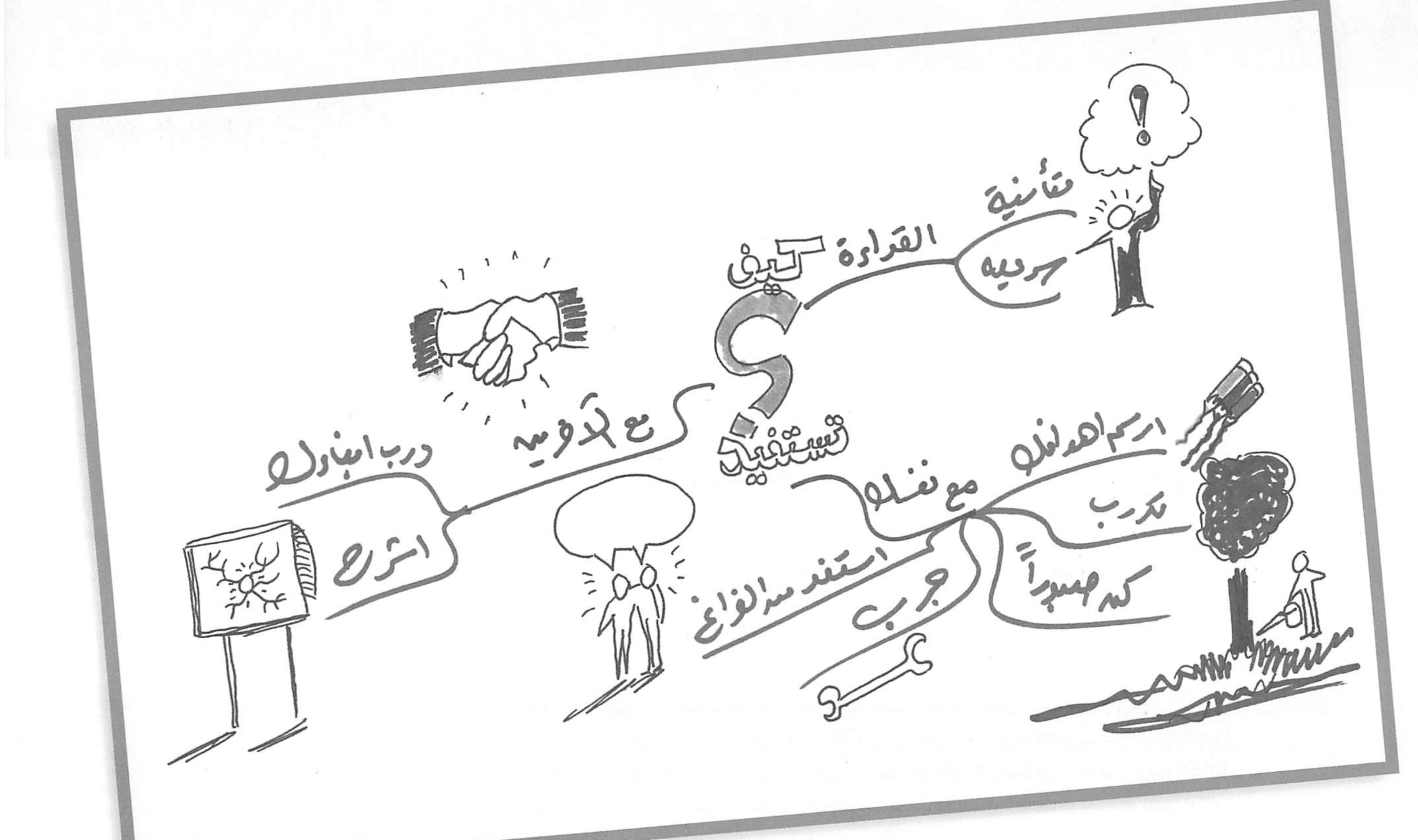


المقدمة
هذا الكتاب
تجارب جديدة
عربية ١٠٠٪
مختلف
مميز
أهداف الكتاب
استغلال المخ
أيمن
أيسر
التخلص من الضغوط
راحة
ذاكرة قوية
ذكاء
مميزات الخريطة
تفكير
حلول مشاكل
إبداعي
إيجابي
استخدام المخ
تذكر
ترابط
أيمن
أيسر

## كيف تستفيد من هذا الكتاب..؟

١ - ابدأ بالقراءة من الفصل الأول حتى نهاية الكتاب قراءة سريعة و اطلع على الرسومات المختلفة و كون صورة كبرى عن هذه المادةالشيقة.
٢ - ارجع و اقرأ الكتاب من جديد و في هذه المرة بنية التطبيق العملي خطوة .. خطوة .
٣ - فكرة الخريطة الذهنية قد تأخذ منك وقتا كبيرا في البداية .... أنبهك إنها فقط في البداية و لكن إذا تعودت على استخدام الخريطة الذهنية ستجد أنك تستخدمها كما لو إنك تكتب بيدك ..صدقني هذا ما سيحدث لك ..كن صبورا.
٤ - هناك تدريبات إضافية في نهاية كل فصل ... تدرب عليها .
٥ - إن استطعت أن تشرح الخريطة الذهنية للآخرين - طبعا بعد التمكن - افعل ذلك .
٦ - إن كنت مدرسا جرب أن تلخص المادة الدراسية بهيئة الخريطة الذهنية ووزعها على طلابك .
٧ - في أوقات الفراغ في المجالس أو أثناء مشاهدة التلفاز ارسم خريطة ذهنية للمادة المشاهدة او الحديث أثناء الاجتماع .
٨ - عود أبناءك على تلخيص موادهم الدراسية بالخريطة الذهنية و ارصد جائزة لأفضل خريطة ذهنية !
٩ - ارسم أهدافك السنوية من خلال الخريطة الذهنية .




كيف
القراءة
متأنية
سريعه
تستفيد
مع نفسك
ارسم اهدافك
تدرب
كن صبوراً
جرب
اشرح

## مخك ماذا تعرف عنه؟

لديك (ثلاث) مخوخة ( مخوخة جمع مخ و يمكن مخاخ !)

١ - مخ الزواحف :

يقع في قاع الجمجمة ووظيفته تنظيم ضربات القلب، ويساعدنا في أوقات الخوف لعمل رد فعل مناسب.

٢ - مخ الثدييات :

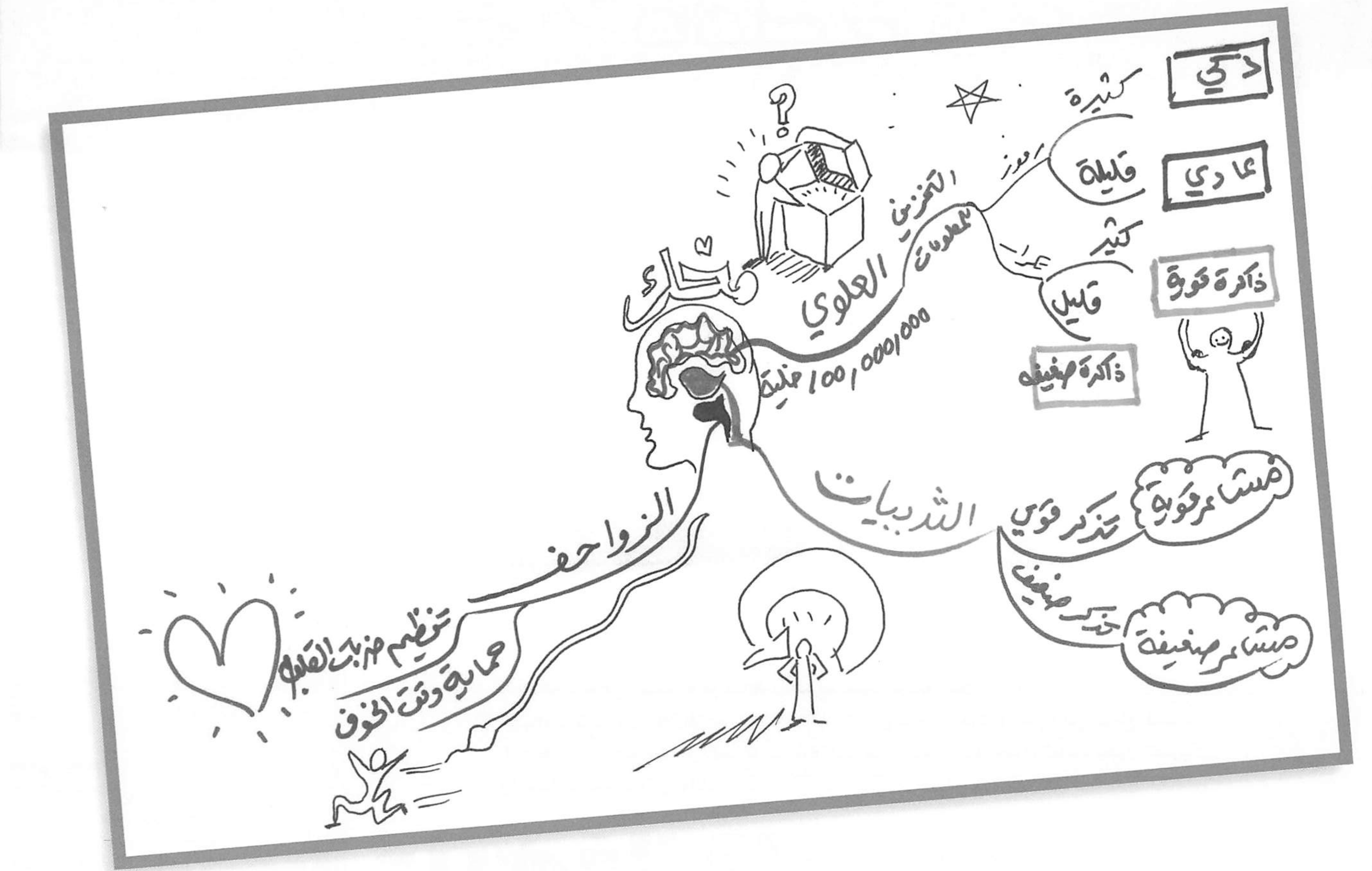
يشبه مخ الحيوان وهو يساعدنا في عملية التذكر والسيطرة على المشاعر (ذاكرة أطول بشرط مشاعر أكبر) نحن نتذكر ما نحب. مشاعر كبيرة أو قوية كالصدمات النفسية وغير الإيجابية (حادث !) أو إيجابية ( ذكرى شهادة مدرسية و تفوق)

٣ - المخ العلوي :

يتكون المخ العلوي من مئة ألف مليون خلية تتصل فيما بينها من خلال شحنات كهربائية .

تقوم هذه الخلايا بتخزين المعلومات من خلال الرموز ، لكل رمز يبنى بالتكرار يعني معلومة وعلى ذلك فإن ذكاءك وقدراتك الذهنية ليست محسوبة بعدد الخلايا التي تمتلكها إنما بعدد الرموز (COD) التي تبنيها يوميا .. أي بعدد المهارات التي تتعلمها يوميا أو سنويا ، فكلما زادت هذه المهارات تكون أقوى وأذكى ومميزا عن بقية الناس هذا الرمز (COD) يتكون من خلال ارتباط عدة مجمعات من خلال الدماغ . فالذكي إذا لديه رموز (COD) كثيرة والعادي أقل .





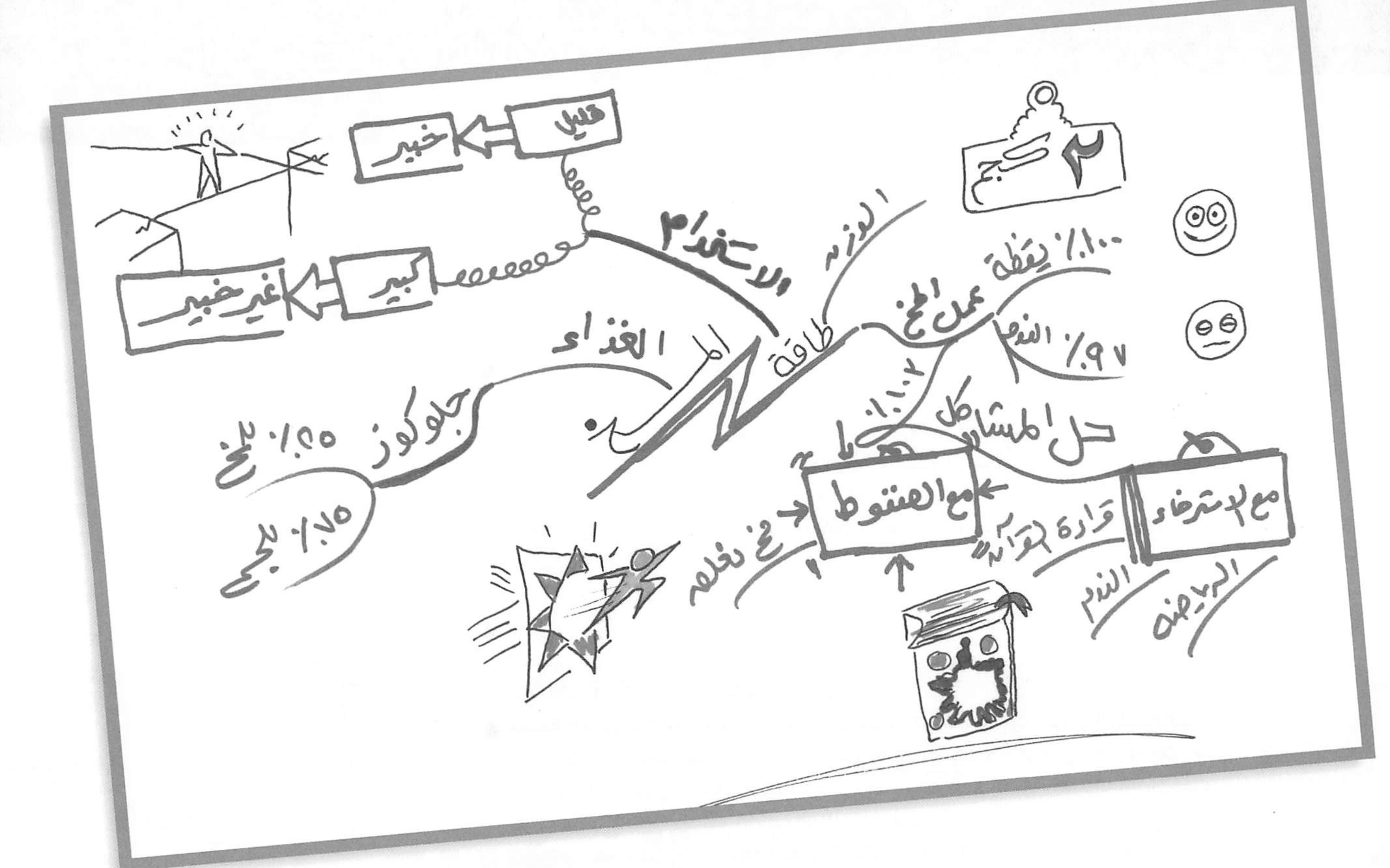
ذكي
عادي
كثيرة
قليلة
كثير
قليل
ذاكرة قوية
ذاكرة ضعيفة
التخزين للمعلومات
العلوي
100,000,000 خلية
الثدييات
تذكر قوي
تذكر ضعيف
مشاعر قوية
مشاعر ضعيفة
الزواحف
تنظيم ضربات القلب
حماية وقت الخوف

## طاقة المخ :

المخ طاقته الكهربائية (٤) وات تعمل ١٠٠ ٪ تعمل أثناء اليقظة و ٩٧ ٪ أثناء النوم و ١٠٣ ٪ أثناء حل المشاكل الكبيرة ، ووزنه أقل من ٢كجم يتغذى على الجلوكوز (السكر المذاب في الجسم ) ويأخذ من هذا السكر ٢٥ ٪ بينما ٧٥ ٪ تذهب للجسم كله .

- تحتـــاج الراحـــة (قيلـــولة) لا تقل عن ٢٠ دقيقة في منتصف النهار ليعطيك تحسنا بالغا في الإنتاج والانتباه .
- أثناء الضغوط النفسية تغلق الممرات بين أعصاب المخ والتي تعمل على تدفق المعلومات. فتخيل معي لديك (١٠٠) صنبور في عمارة ضخمة وقد أغلقت المحبس الكبير ولعلك لاحظت ذلك قبل الاختبارات المدرسية . فإذا زالت هذه الضغوط فإن المعلومات تتدفق بانسيابية وقوة ( وهذا ما يحدث حينما نقدم ورقة الاختبار) وتستطيع أن تتخلص من هذه الضغوط بممارسة الرياضة والنوم الكافي والعبادة كحضور صلاة الجماعة في المسجد. أو قراءة القرآن الكريم بصوت مرتفع قليلا .
- الخبراء يستخدمون طاقة أقل في الدماغ وذلك ناتج عن سهولة الحركة ( الخبرة في الدماغ  للشيء الذي هم خبراء فيه ) فنحن فقط نأخذ طاقة أكبر في البداية . تذكر حينما تعلمت جدول الضرب والقسمة في صغرك وقارن ذلك الآن .

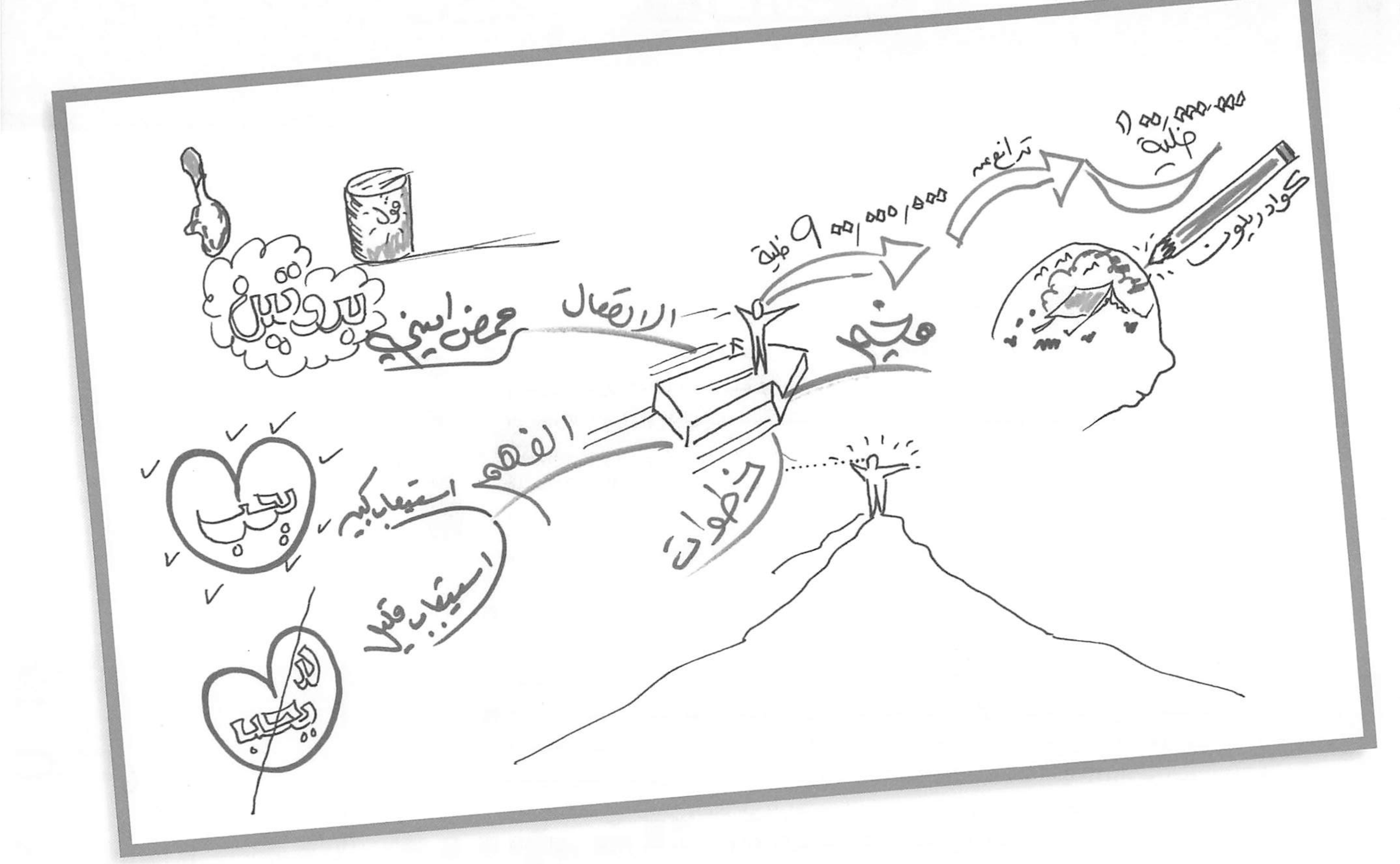




قليل
خبير
كبير
غير خبير
الاستخدام
الوزن
طاقة
الغذاء
جلوكوز
٢٥٪ للمخ
٧٥٪ للجسم
٢ كجم
عمل المخ
حل المشاكل
مع الضغوط
مع الاسترخاء
قراءة القرآن
النوم
الرياضة

- المخ مكون من ١٠٠ ألف مليون خلية يدافع عنها ٩٠٠ الف مليون خلية وظيفتها حماية الخلايا السابقة، امسك قلمك الآن وضعه على رأسك سوف يكون مساحة رأس القلم مخيم يجتمع فيه (٣٠,٠٠٠) خلية وكما قلت سابقا أن الربط بين الخلايا هو التعلم، ومخك لديه القدرة على ربط ما مقداره (١) كواد درليون والسؤال الذي يخطر في ذهنك الآن كما خطر في ذهني أو ما سمعته ، هو ما هو الكواد درليون ؟!؟
الكواد درليون يساوي رقم واحد وأمامه ملايين بل بلايين الأصفار ، بمعنى لو بدأت بالعد الآن وبمعدل كل ثانية رقم فإن الرقم الذي تصل إليه سيكون الكواد درليون بعد (٣٢,٠٠٠) مليون سنة .
- يقوم المخ بتخزين المهارات في موقع يسمى (PROCEDURE) فكل شيء ستعمله في المستقبل سوف يذهب إلى هذا الموقع ويكرره بشكل آلي وبدون وعي وتسمى هذه المنطقة في المخ (CEREBULUM) وهي منطقة الاتزان .
- طبيعة المخ في استيعابه وأخذه للمعلومات مبنية على الحاجة أو الحب أو الرغبة فالشيء الذي تهتم به يمتصه بسرعة . فمثلا أنت أثناء قيادة السيارة لا تركز على ملابسك بقدر ما تركز على اسم الشارع . والمدرس العادي يشرح بالطريقة التي يحبها وعليه إذا أراد أن يقنع طلبته بحب المادة إذا أراد لهم الاستيعاب السريع عليه ان يستخدم فكرة التعلم السريع .
وفكرة التعلم السريع (ACCELERATED LEARNING) قائمة على أساس تحويل المادة الدراسية إلى متعة وسعادة وبالتالي فإن المدرس لن يبذل جهدا كبيرا في شرح المادة .





بروتين
فول
حمض اميني
الاتصال
الفهم
استيعاب كبير
استيعاب قليل
حب
خطوات
خلية
كواد ريلونات

- الاتصال بين خلايا المخ يتم من خلال الحمض الأميني فعليك بالبروتين ليزيد من هذا الاتصال (الفول المصري مثلا) وبالمناسبة إذا جمعت معه الخبز يكون ثقيلا على المعدة ولعلك تحب أن تجرب (الفول او الباجلا) بدون خبز كما هو معروف في معظم الجمعيات التعاونية في الكويت.

  فالمعادلة هي البروتين فقط وجمع البروتين مع الكربوهيدرات (خبز ، معكرونية ، ... ) يعطيك الخمول والشرود.

  ومن المواد التي تمدك بالبروتين : البيض والسمك والمكسرات (بندق ، فستق ، ... ) والخضروات المائلة للخضار أو السواد والفواكه والعسل.

- ومن تجربتي الشخصية فإنني جربت استخدام ملعقة كبيرة من العسل مذابة في الماء بعد صلاة الفجر وكذلك اللوز ووجدت فيه فائدة عظيمة في الانتباه والنشاط الذهني بشكل غير طبيعي .

- في دراسة علمية أثبت فيها العلماء أن كل (٩٠) دقيقة ( أثناء النوم ) يذهب فيه المخ إلى منطقة الأحلام. فالعضلات تتوقف عن الحركة وقد تمت التجربة على عينة (أ) جعلوها تنام نوماً عادياً وعميقاً وعينة (ب) كل (٩٠) دقيقة يتم إيقاظها والنتيجة أن الانتباه عند العينة (أ) زاد عن (ب).

  ومن التوصيات أن تقرأ وتفكر في المواضيع المهمة وتريد لها الحلول الإبداعية قبل النوم فمن ذلك أن تجعل مخك يقوم بعمليات كيميائية أثناء النوم لصالحك.





خضروات سوداء + خضراء + لحم + بيض + مكسرات + عسل
بروتين حمض أميني
الاتصال بين الخلايا
قوة الاتصال
انتباه
قوي
ضعيف
خمول
كربوهيدرات
خبز ... رز ... معكرونة ...

## المخ الأيمن والأيسر



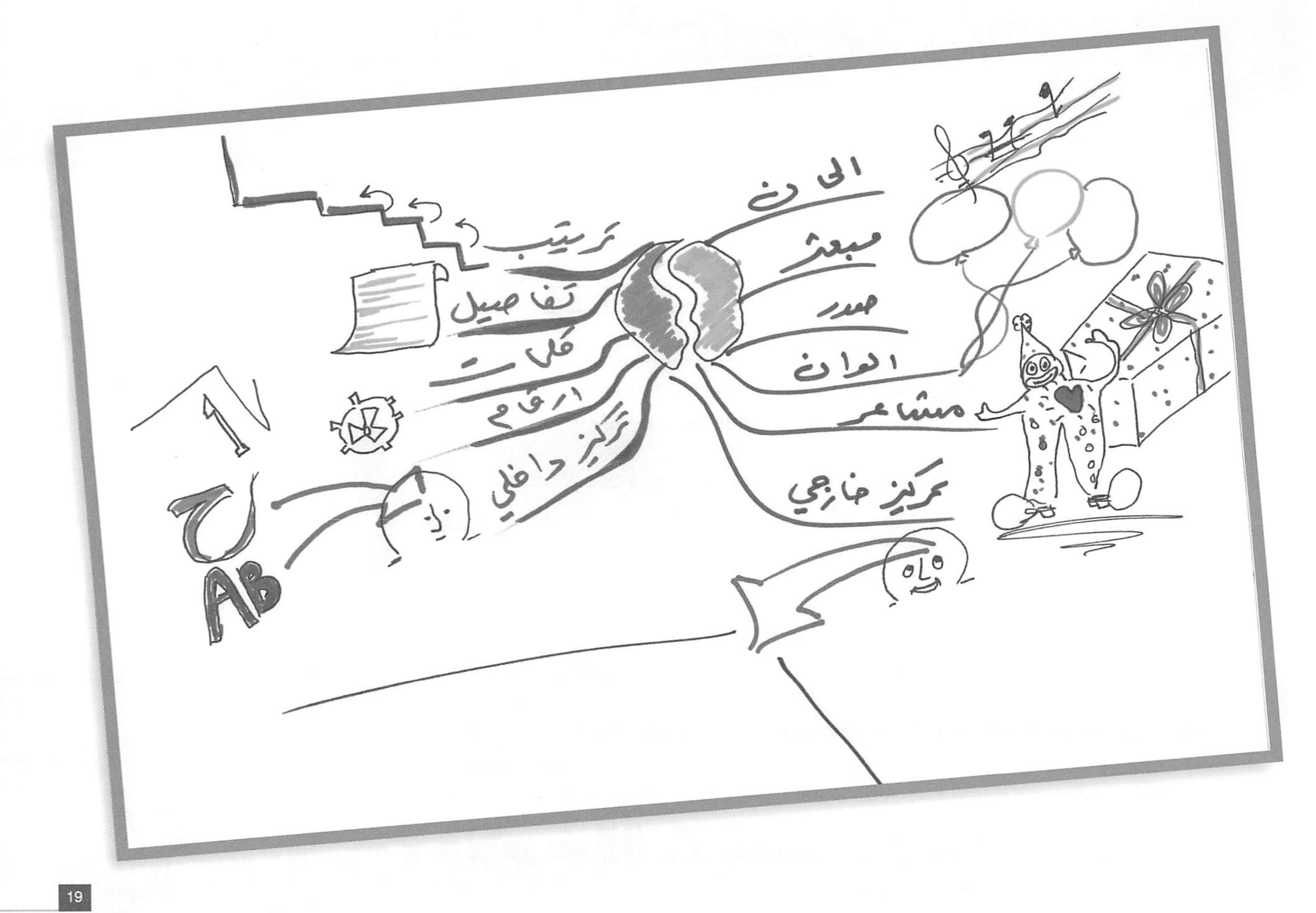
**الأيمن (مشاعري )**

**الأشياء مبعثرة**
**الصورة الكبرى او الخلاصة**
**الصور**
**الألوان**
**الألحان والأصوات**
**يفضل التجربة والمشاهدة .**
**مشاعرى .. عاطفي .. مبدع**
**حساس**
**التركيز خارجي أو كيفيّ؟ .**

**الأيسر ( منطقي تحليلي )**

**الأشياء مرتبة.**
**التفاصيل**
**يحب الكلمات**
**الأرقام**
**التركيز الداخلي أو لغة لماذا؟ .**
**يفضل القراءة عن الموضوع**
**يميل للوائح و القوانين**
**ناقد**
**مخطط**





ترتيب
تفاصيل
كلمات
ارقام
تركيز داخلي
الحان
مبعثر
الوان
مشاعر
تركيز خارجي
AB

## الخريطة الذهنية و موجة ألفا

اكتشف العلماء أن للمخ أربعة موجات رئيسية :

١ - موجة بيتا : ذبذبتها من ١٨-٢٤ ذبذبة في الثانية و هي الحالة التي تكون أنت في وعيك بالكامل.

٢ - موجة ألفا : ذبذبتها من ١٢-١٨ ذبذبة في الثانية و هي حالة التأمل و التفكير الخيالي الإبداعي أو أحلام اليقظة.

٣ - موجة ثيتا : ذبذبتها من ٤-١٢ ذبذبة في الثانية و هي حالة النوم مع الأحلام .

٤ - موجة دلتا : ذبذبتها من نصف موجة - ٤ ذبذبة في الثانية و هي حالة النوم العميق .

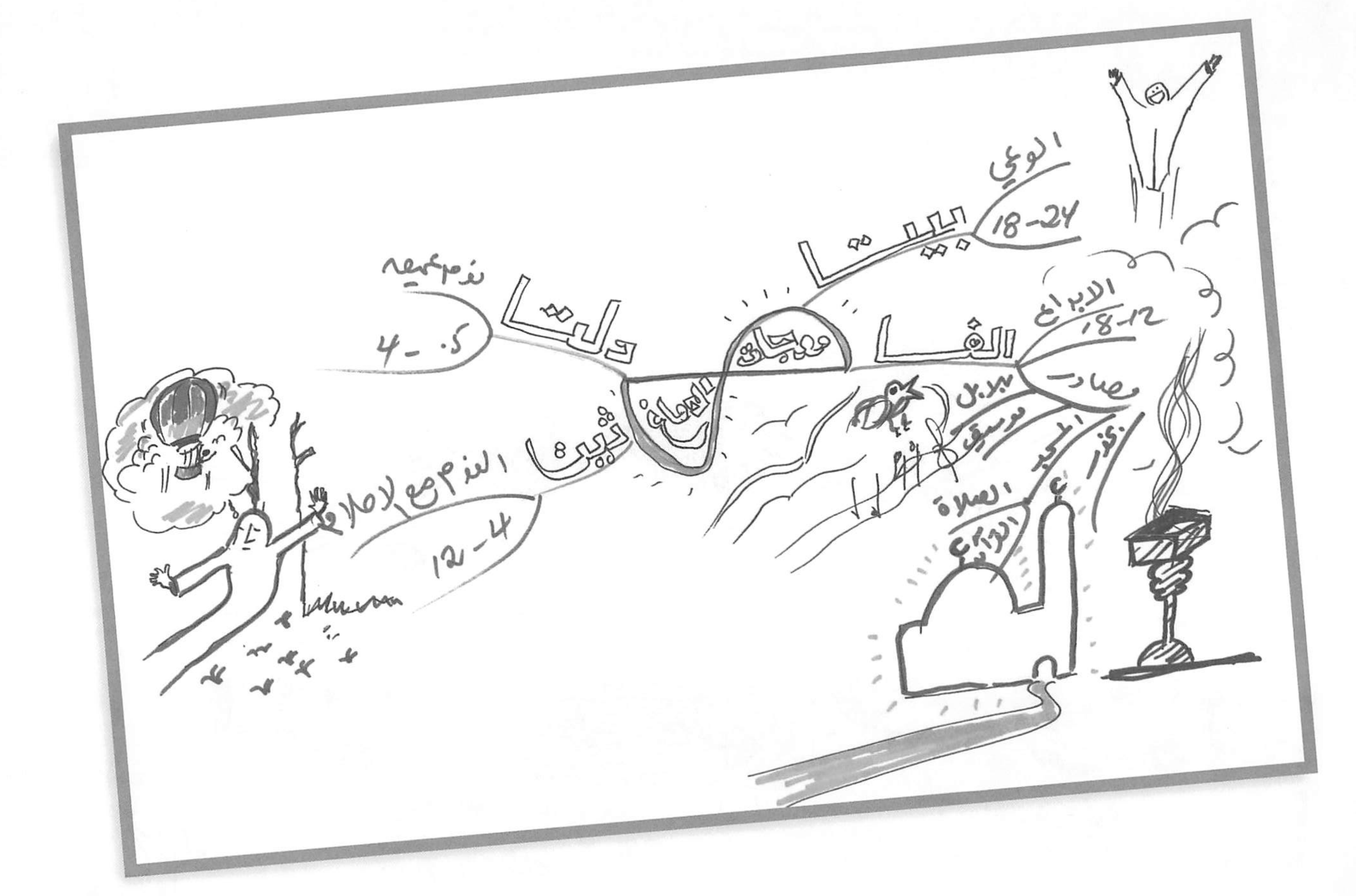
ما يهمنا هنا الموجة الثانية و هي موجة ألفا . في هذه الموجة سوف تبدع في رسم الخريطة الذهنية والسؤال كيف تحصل على هذه الموجة؟ تحصل على هذه الموجة من خلال :

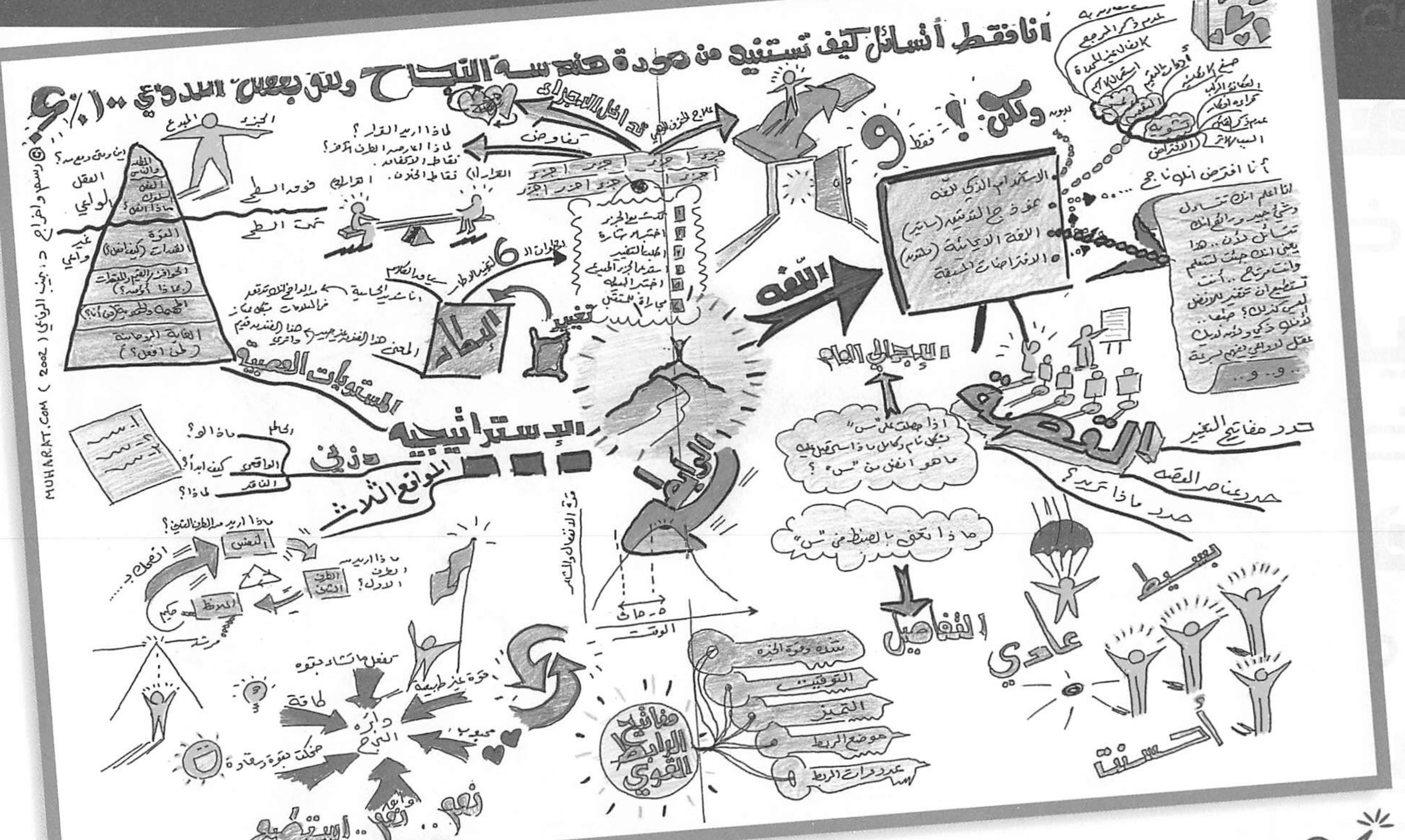
- قراءة القرآن بصوتك مع الترتيل والتجويد أو الاستماع إلى أحد المقرئين المتميزين.
- وضع رائحة طيبة كالبخور و أنواع الطيب المختلفة.
- الاستماع الى الموسيقى الهادئة و المخصصة لموجة ألفا كالموسيقى العلاجية [1] (SOUND HEALTH SERIES)
- الاستماع إلى الموسيقى الطبيعية مثل أصوات البلابل و الطيور أو أمواج البحر بدون أي مؤثرات موسيقية اخرى .
- الجلوس في مكان يعطيك هذه الموجة طبيعيا. كالجلوس في المسجد أو الحديقة أو في مكان معين في بيتك . بعد صلاة الفجر أو صلاة المغرب .

و بشكل عام أنت تعرف الوقت المناسب و المكان المناسب حسب خبرتك اليومية مع نفسك فإشارة هذه الموجة أن تشعر بسعادة تغمرك و رغبة لديك للإنجاز في الأعمال بدون تعب أو كلل .

(١) الموسيقى العلاجية تباع لدى مكتب مهارات




موجات الدماغ
بيتا
الوعي
18-24
ألفا
الإبداع
18-12
مصادر
بلابل
موسيقى
المسجد
بخور
الصلاة
القرآن
دلتا
نوم عميق
4 - .5
ثيتا
النوم مع الأحلام
12 - 4



انا فقط أتسائل كيف تستفيد من دورة هندسة النجاح
العقل الواعي
فوق السطح
تحت السطح
المستويات العصبية
الاستراتيجية
ديزني
المواقع الثلاث
الحلم
الواقعي
الناقد
ماذا لو؟
كيف ابدأ؟
لماذا؟
تغيير
ولكن!
الاستخدام الذكي للغة
غموض ح التشفير (ساتير)
اللغة الايحائية (ملتون)
الافتراضات المسبقة
اللغة
الايجابي العام
القصة
حدد مفاتيح التغيير
حدد عناصر القصة
حدد ماذا تريد؟
ماذا تعني بالضبط من "س"
التفاصيل
عادي
بسيط
أحسنت
شدة وقوة الخبرة
التوقيت
التميز
موضوع الربط
عدد مرات الربط
مفاتيح الرابط القوي
دائرة النجاح
طاقة
نعم .. نعم .. استطيع
MUHARAT.COM

# كيف ترسم الخريطة الذهنية



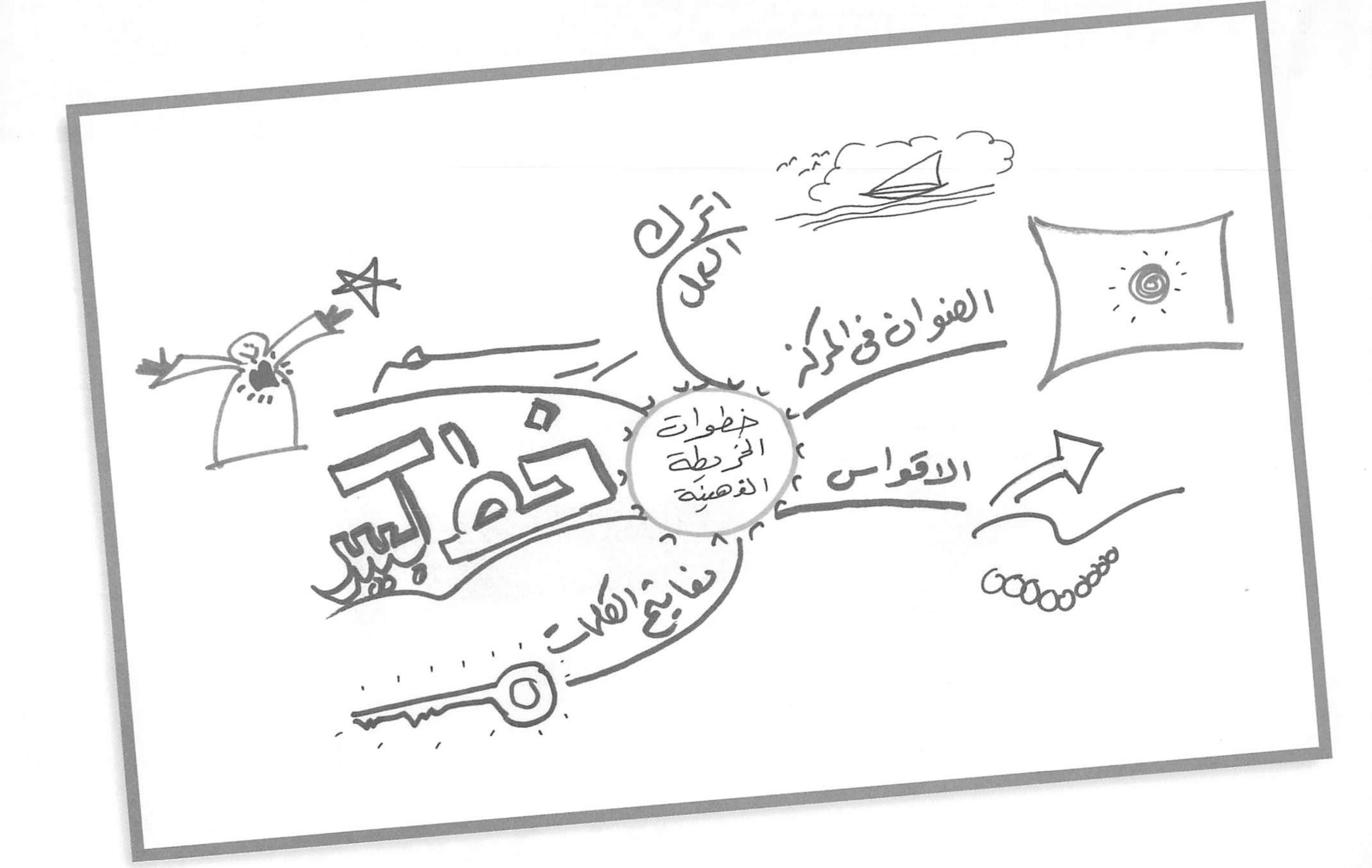
## كيف ترسم الخريطة الذهنية

في هذا الفصل سوف تتعلم بخطوات بسيطة كيف ترسم خريطة ذهنية لموضوع يهمك و تعرفه تماما .

خطوات الخريطة الذهنية :

- ضع العنوان الرئيسي في المركز.
- ارسم الأقواس بحجم الكلمات.
- اختر مفاتيح الكلمات المناسبة.
- أكتب بخط كبير.
- ارسم .
- ترك العمل فترة ثم ارجع للخريطة مرة أخرى





خطوات الخريطة الذهنية
العنوان في المركز
الأقواس
مفاتيح الكلمات
خط كبير
اترك العمل

## الخطوة الأولى : العنوان الرئيسي في المركز

أنا أفكر الآن في رسم خريطة لهواياتي.
و في البداية أفكر ما هو الشعار المعبر عن موضوع الهوايات ثم أكتب تحته
أو أحيانا فوقه. و أحيانا أخرى يمكن أن تكتب حوله اسم الموضوع و هو " هواياتي" ....




هواياتي

## الخطوة الثانية : ارسم الأقواس

أمد القوس الأول و الذي يخرج من الشعار و أكتب عليه الهواية الأولى و هي " القراءة " .
الحركة في رسم الأقواس متروكة لك اما مع اتجاه عقارب الساعة أي من اليمين الى اليسار و هذا هو المفضل عندي أو عكس اتجاه عقارب الساعة أي من اليسار إلى اليمين .
تلاحظ هنا أن الكلمة مختصرة و معبرة و حجم الكلمة يكاد يقارب المساحة التي حددتها للقوس الأول .
اثناء الكتابة بإمكانك أن تكتب بأي حجم من الحروف و موضوع الرسم سواء الكتابة أو الرسومات المعبرة متروكة لحسك الفني .
في الخريطة الذهنية أوجد بصمتك الفنية التي يحبها مخك .
و السؤال لماذا القوس و ليس الخط المستقيم؟ الخط المستقيم يكون في النهاية خطوط مستقيمة للخريطة الذهنية و بمقابلة الأقواس بالخطوط المستقيمة تجد أن الأكثر راحة للعين و الافضل من ناحية الصورة التي تخاطب الجانب الأيمن من الدماغ هي الاقواس بينما الخطوط المستقيمة تخاطب الجانب الأيسر .




القراءة
هواياتي

## الخطوة الثالثة : رسم القوس الثاني

أمد القوس الثاني من الشعار. و أكتب عليه الهواية الثانية و هي " الرياضة "




القراءة
الرياضة
هواياتي



## الخطوة الرابعة: رسم القوس الثالث

**أمد القوس الثالث و الخارج من المركز و أكتب عليه هوايتي الثالثة " برامج الحاسوب "**

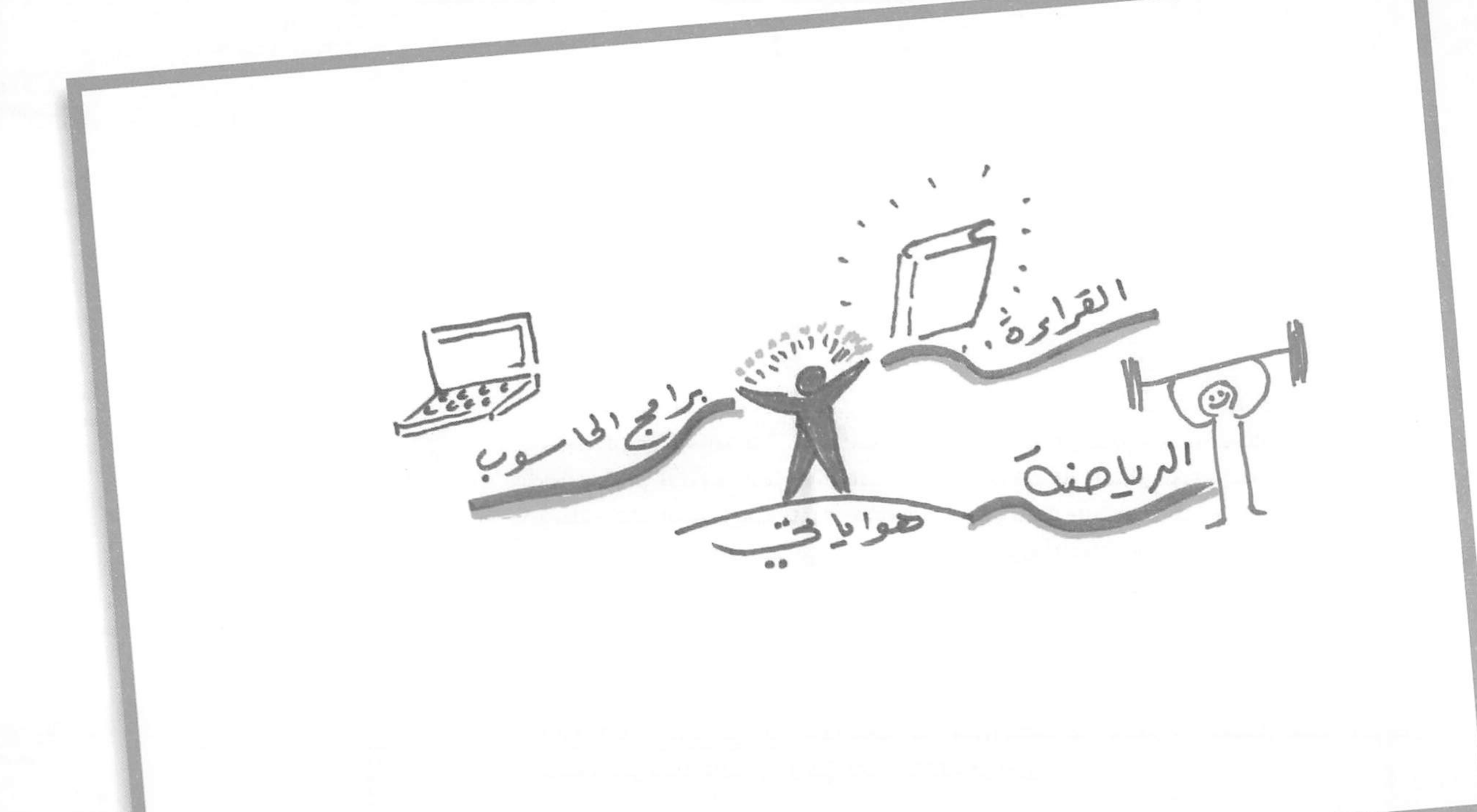



القراءة
برامج الحاسوب
الرياضة
هواياتي

## الخطوة الخامسة : أضف الرسومات المعبرة

هنا أبدأ أتامل هذه اللوحة الفنية و أضيف عليها بعض الرسومات المعبرة.
و الفائدة من الرسومات كما مر معك من قبل. أنها تشجع الجانب الأيمن من الدماغ على التذكر و تحرك الجانب الأيسر من الدماغ لمزيد من التحليل في جو هادئ غير متوتر!




القراءة
برامج الحاسوب
الرياضة
هواياتي

## الخطوة السادسة: أضف الأقواس الفرعية الأولى و الثانية

و أنا أتامل هذه اللوحة مرة أخرى طرأت على ذهني فروع جديدة للأقواس المرسومة . فمن هواية القراءة حددت أنني أحب قراءة الكتب الإسلامية و هو موضوع مهم لكل مسلم حيث تزوده هذه الكتب و القراءات بما يفقهه في دينه و دنياه من الأمور الشرعية البسيطة فقد قال الصادق المصدوق محمد صلى الله عليه و سلم: «طلب العلم فريضة على كل مسلم و مسلمة» و المعنى طلب العلم الشرعي الديني . و من الكتب الإسلامية حددت الكتب التي تبحث في الإيمانيات و سيرة المصطفى محمد صلى الله عليه و سلم .أما الكتب الاخرى التي اهوى قراءتها فهي قراءة الكتب المتصلة بفنون هندسة النجاح او البرمجة العصبية اللغوية . لقد استبدلت قراءة الكتب النافعة تماما بدلا من قراءة الصحف اليومية و التي أنصح بعدم قراءتها لأنها بالنسبة لي مضيعة للوقت. ومسببة للبرمجة السلبية، أما في هواية الرياضة فأنا أعشق تسلق الجبال و الرحلات الخلوية الكشفية و رياضة السباحة و لعبة الكرة الطائرة . أذكر أنني في أثناء الدراسة للماجستير في أوائل الثمانينات درست مقررا بأكمله عن التسلق مع التطبيق العملي الذي كان يحتوي على تسلق ثلاثة جبال في ولاية كونكتكت في أمريكا !





هواياتي
برامج الحاسوب
القراءة
الإسلامية
السيرة
الإيمانية
NLP
الرياضة
تسلق الجبال
كرة طائرة
السباحة

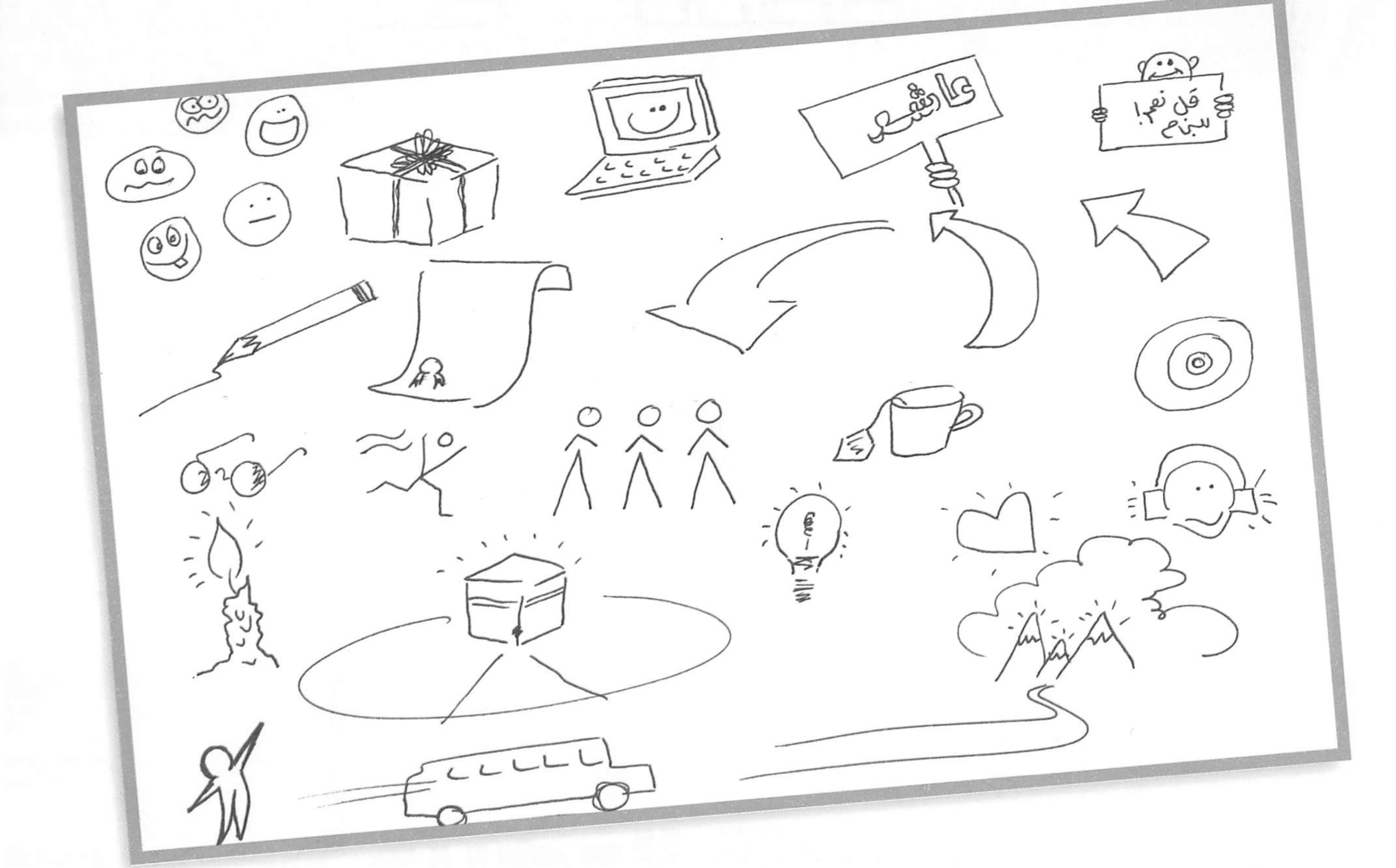
## رسوم جاهزة

قبل أن أنتقل معك الى التمرين التالي. ربما تحب أن تعود نفسك على الرسم البسيط كما هو الآن أمامك.

من مصادر الرسم البسيط الكتب المتخصصة في فنون الرسم الكاريكاتيري أو تحاكي الرسوم الموجودة في مجلات الأطفال .

عود نفسك على الرسم و لسوف تبدع و تتقن هذا الفن .




قل نعم!



## تمرين

ما رأيك الآن أن ترسم خريطة ذهنية لهواياتك. ثم في ورقة خارجية كرر نفس التجربة مع عناوين أخرى مثل :

١ - المدارس التي درست بها و من هم أفضل المدرسين و الأصدقاء في كل مرحلة دراسية.

٢ - البرامج التلفزيونية التي تفضل مشاهدتها كل أسبوع.

٣ - ماهي أهم الكتب التي قرأتها؟

٤ - ماهي الخطوات لتحضير شيء ما (المقرئين في إذاعة القرآن الكريم، الإعداد لرحلة،.....)؟

٥ - من هم أبرز من تسمع لهم من إذاعة القرآن الكريم وإلى أي جنسية ينتمون؟

٦ - بماذا يتميز الفريق الرياضي الذي تشجعه عن باقي الفرق؟

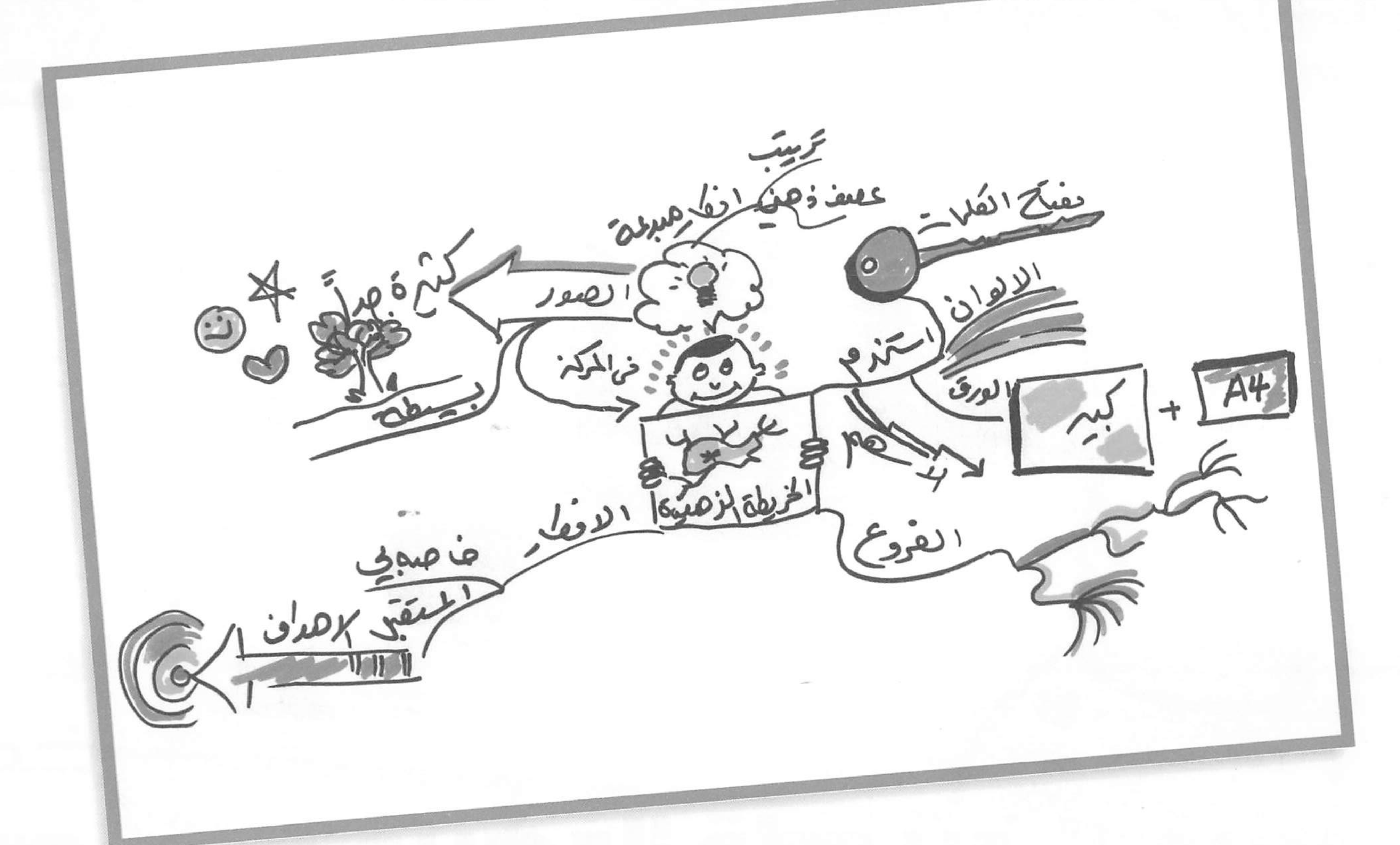



هواياتي

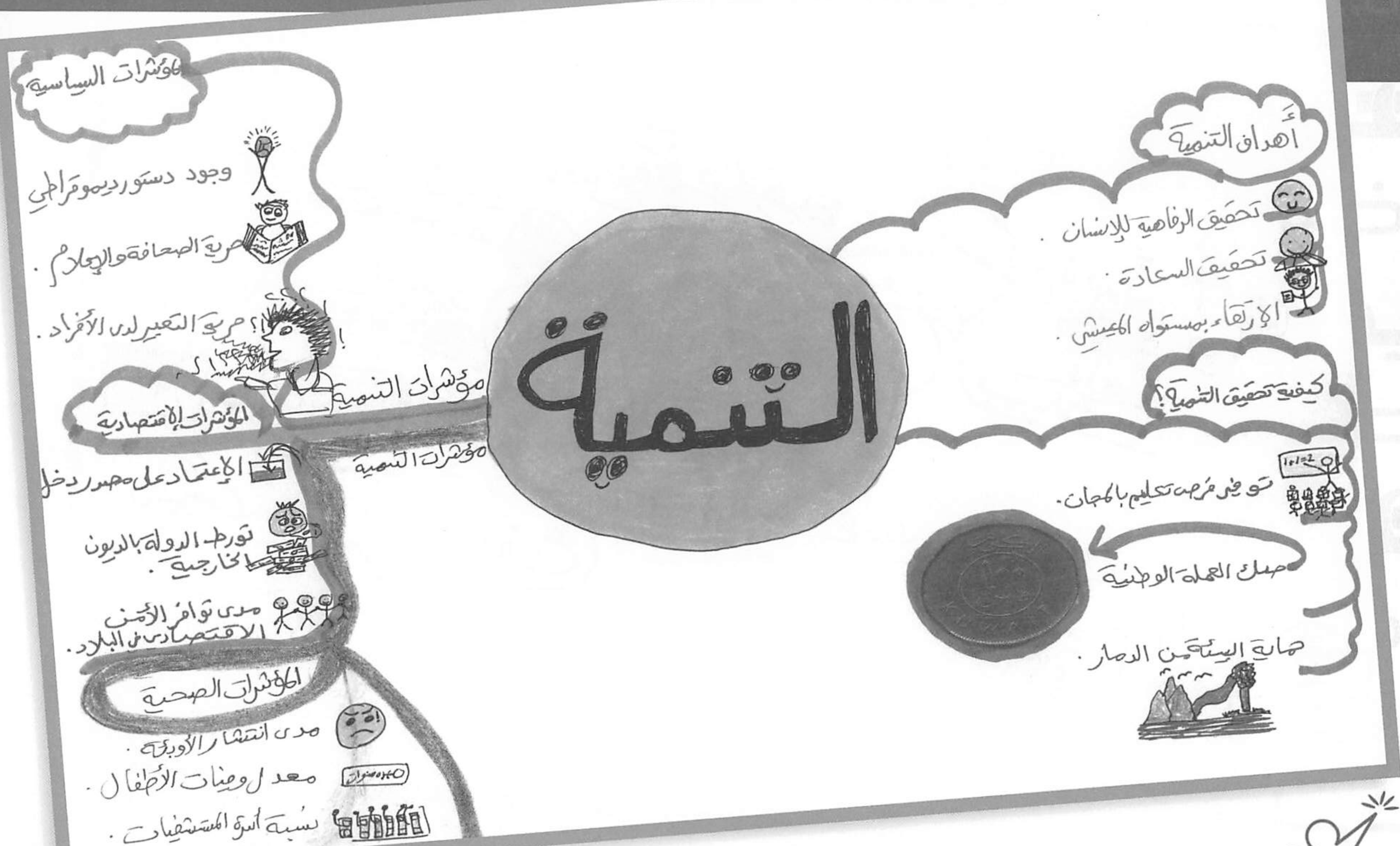
## الخلاصة

- استخدم ورقة كبيرة او صغيرة و بشكل أفقي .
- ضع العنوان في المركز .
- من العنوان أخرج الفروع في شكل أقواس .
- اكتب على هذه الأقواس مفاتيح الكلمات .
- إذا انتهيت أضف الرسم بجوار مفاتيح الكلمات أو حسب ما تراه مناسبا، واعتبر الخريطة الذهنية لوحة فنية .
- إذا أردت أن تستخدم الخريطة الذهنية للتذكر فارسم رسومات غريبة و مضحكة أو ملفتة لنظرك.
- استخدم الخريطة الذهنية في الوصف الذهني لمشاريعك المبدعة .





ترتيب
عصف ذهني
افكار مبدعة
مفتاح الكلمات
الالوان
استخدم
الورق
كبير
A4
الصور
كثيرة
بسيطة
في الحركة
الخريطة الذهنية
الافكار
الفروع
طموحي
المستقبل
الاهداف


التنمية
مؤشرات التنمية
مؤشرات التنمية
المؤشرات السياسية
وجود دستور ديموقراطي
حرية الصحافة والإعلام .
حرية التعبير لدى الأفراد .
المؤشرات الإقتصادية
الإعتماد على مصدر دخل
تورط الدولة بالديون الخارجية .
مدى توافر الأمن الاقتصادي في البلاد .
المؤشرات الصحية
مدى انتشار الأوبئة .
معدل وفيات الأطفال .
نسبة أسرة المستشفيات .
أهداف التنمية
تحقيق الرفاهية للإنسان .
تحقيق السعادة .
الإرتقاء بمستواه المعيشي .
كيفية تحقيق التنمية؟
توفير فرص تعليم بالمجان .
صك العملة الوطنية
حماية البيئة من الدمار .

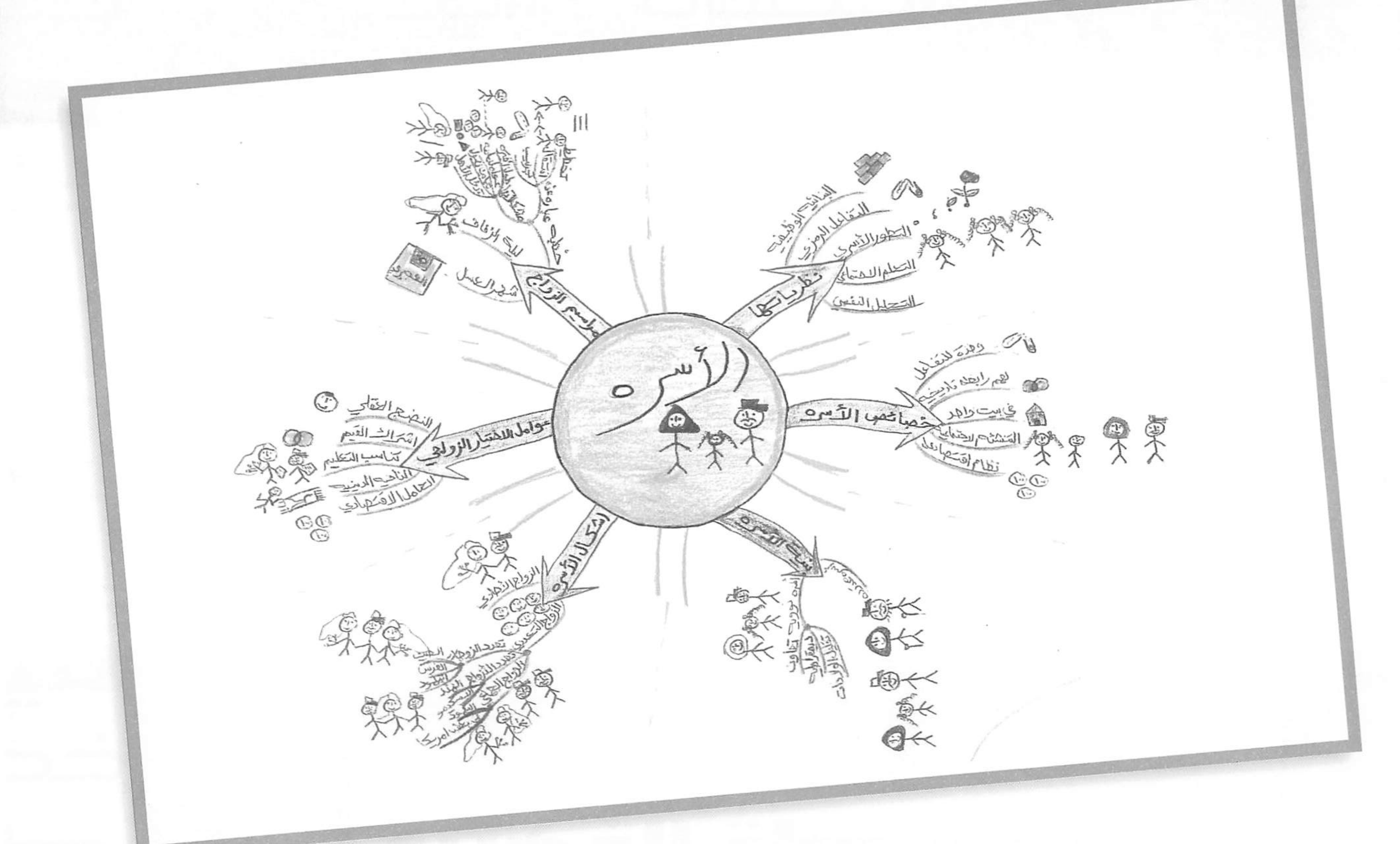
# تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

## تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

هذه الخرائط التي تجدها في هذا الفصل هي من الطلبة الذين تخرجوا في مادة مهارات دراسية التي بدأت في تدريسها في كلية التربية الأساسية وكلية العلوم الصحية ودورة مهارات دراسية . عادة أشرح المادة في أسبوعين و أطلب من الطلبة تجربة الخريطة الذهنية على إحدى المواد الدراسية، واختبار هذه الفكرة عمليا، وقد كتبت تعليقات الطلبة كما وردت في تقريرهم و بأسلوبهم ووضعت خرائطهم الجميلة مع هذه التعليقات.

وأتمنى إن كنت طالبا أن تبدأ و تجرب و إن كنت ولي أمر أن تعلم أبناءك هذه الأسرار الذهنية السهلة البسيطة.





الأسرة
نظرياتها
البنائية الوظيفية
التفاعل الرمزي
التطور الأسري
التعلم الاجتماعي
التحليل النفسي
خصائص الأسرة
وحدة للتفاعل
لهم رابطة تاريخية
في بيت واحد
التنشئة الاجتماعية
نظام اقتصادي
مراسيم الزواج
خطبة
ليلة الزفاف
شهر العسل
عوامل الاختيار الزواجي
النضج العقلي
اشتراك القيم
تناسب التعليم
الناحية الدينية
العامل الاقتصادي
أشكال الأسرة
الزواج الأحادي
الزواج التعددي
نشأة الأسرة

## قالوا عن تجربة الخريطة الذهنية:

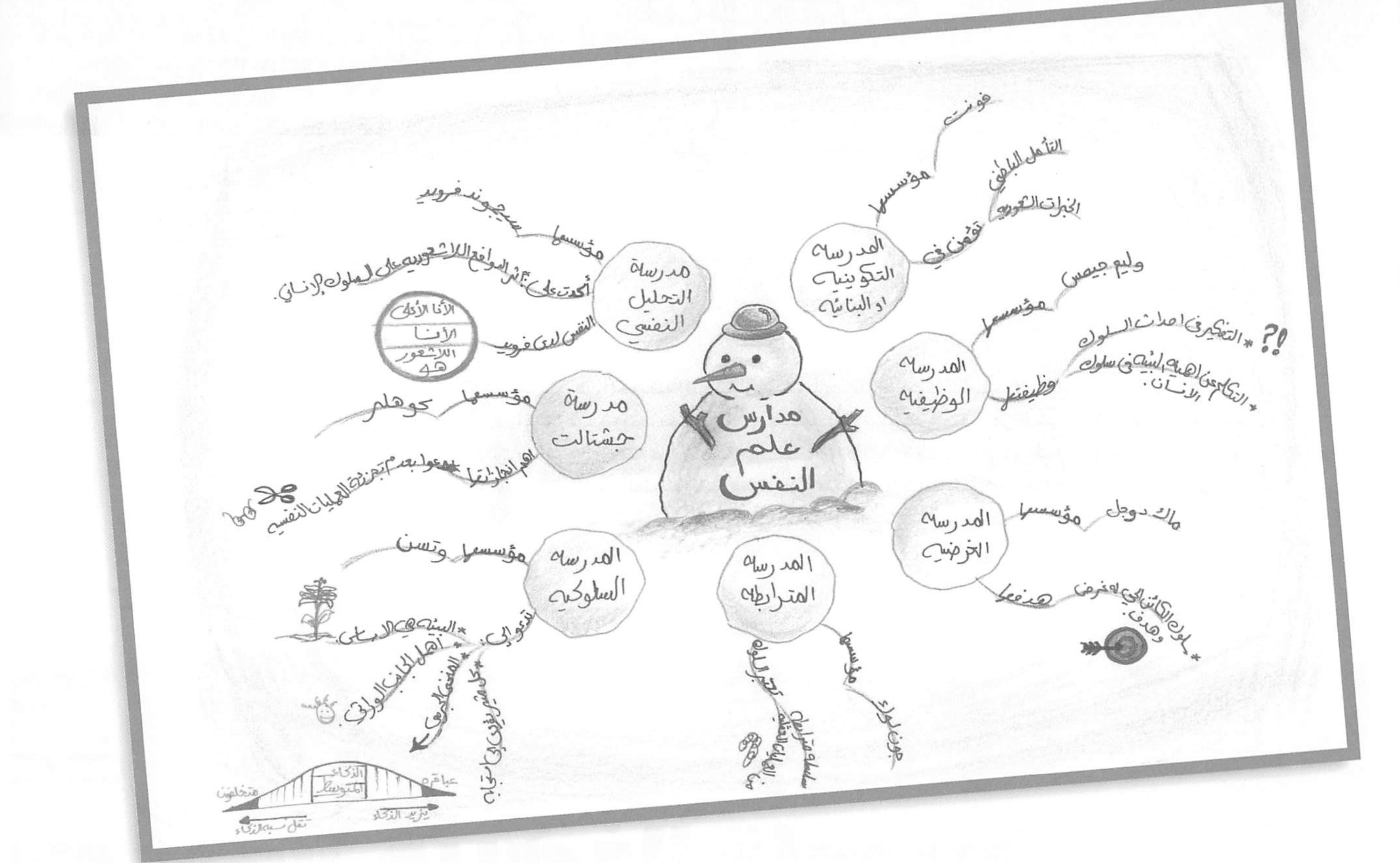
- جربت الخريطة الذهنية واستفدت أموراً منها :

١ - اختصار المنهج الدراسي.

٢ - حفظ المعلومات بسهولة.

٣ - سهولة استرجاع المعلومات.



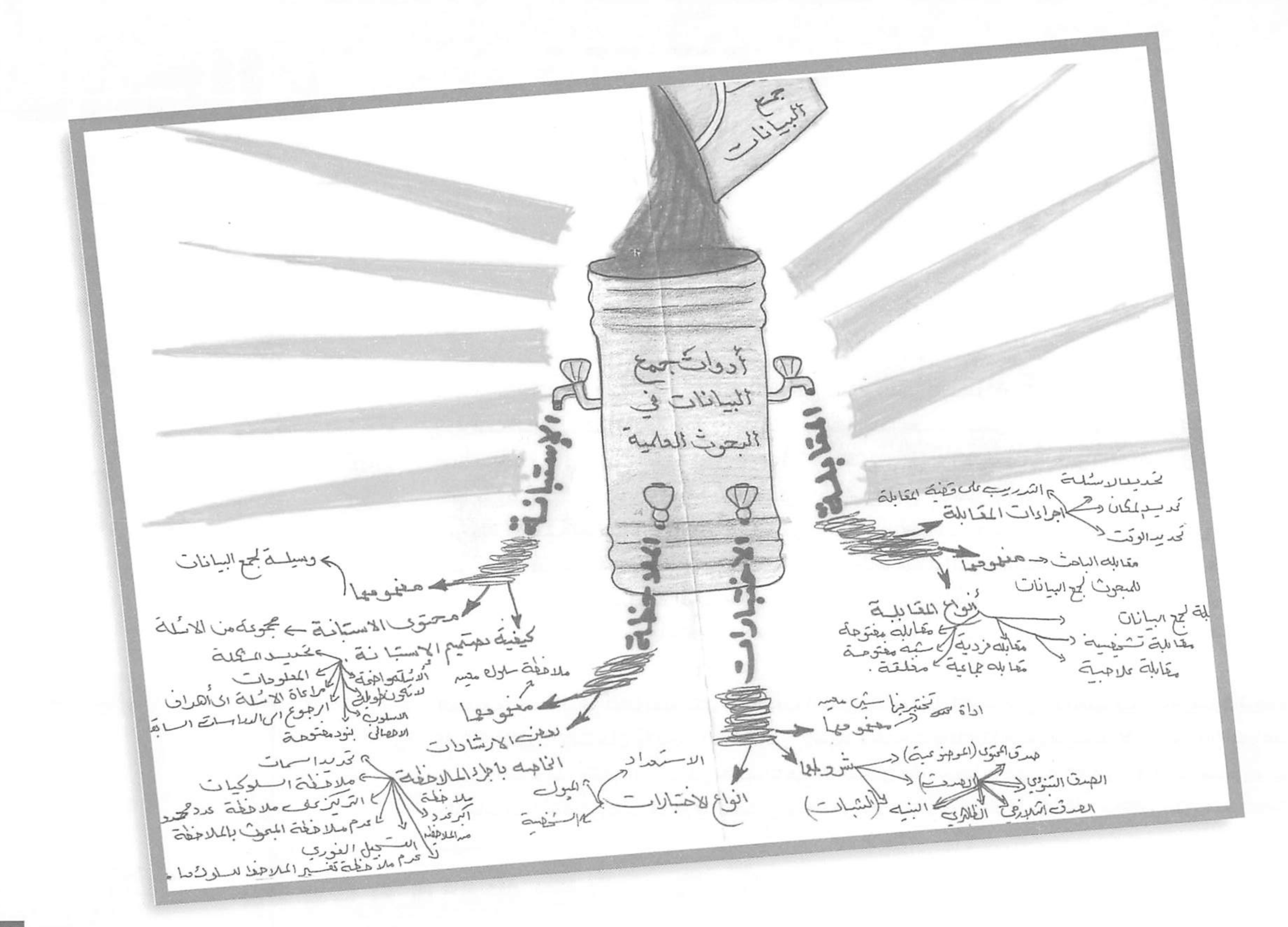


مدارس علم النفس
مدرسة التحليل النفسي
مؤسسها
سيجموند فرويد
أكدت على أثر الدوافع اللاشعورية على السلوك الإنساني.
النفس لدى فرويد
الأنا الأعلى
الأنا
اللاشعور
هو
مدرسة جشتالت
مؤسسها
كوهلر
أهم انجازاتها
المدرسة السلوكية
مؤسسها
وتسن
البيئة هي الأساس
المدرسة التكوينية او البنائية
مؤسسها
فونت
تكمن في
التأمل الباطني
الخبرات الشعورية
المدرسة الوظيفية
مؤسسها
وليم جيمس
وظيفتها
التفكير في احداث السلوك
المدرسة الغرضية
مؤسسها
مالك دوجل
هدفها
المدرسة الترابطية
مؤسسها
الذكاء المتوسط
عباقرة
متخلفون
يزيد الذكاء
تقل نسبة الذكاء

• تجربتي في الخريطة الذهنية من التجارب الناجحة وكنت أستعملها أيام دراسة الثانوية العامة، ولكن لم أعرف أنها خريطة ذهنية ولكنني كنت أرسمها بطريقة تختلف عن الطريقة التي تعلمتها في هذه المادة وكانت هذه الطريقة هي الأرسخ في المذاكرة والأسهل، وحفظت الدرس بشكل سريع.

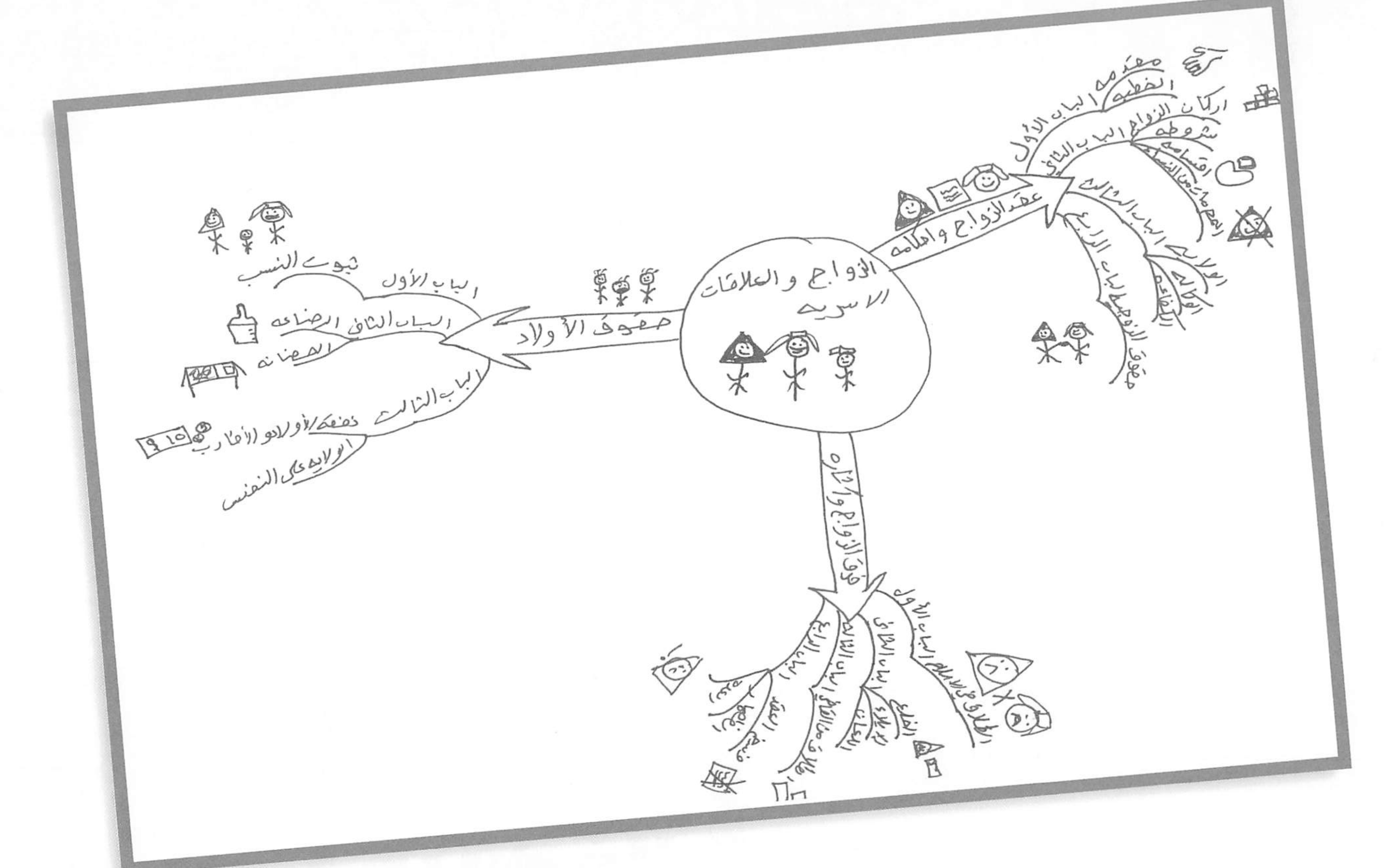
• ساعدتني هذه الطريقة على معرفة أول كلمة من النقاط التي أحفظها في «رسمة» تركزت في المخ وهذا سهل عليّ كثيراً من الوقت وأراحتني كثيراً في وقت الاختبار. وحصلت على درجة جيدة «٢٦/٣٠» .




جمع البيانات
أدوات جمع البيانات في البحوث العلمية
الإستبانة
الملاحظة
الاختبارات
المقابلة
مفهومها
محتوى الاستبانة
كيفية تصميم الاستبانة
إجراءات المقابلة
أنواع المقابلة
أنواع الاختبارات
شروطها

• أنا طالبة بالقسم الأدبي بمعنى أنني أحبذ الحفظ ولكن الفهم شيء أساسي بحفظي، وكنت أواجه مشكلة هي أنني عندما تكثر أمور الحفظ عليّ فأنني أنسى البدايات وأنا الآن وبعد أن أخذت مادة «زواج وعلاقات أسرية» وهي مادة مليئة بالمعلومات ودسمه جداً حيث تتعمق بالأمور التشريعية وكنت متخوفة جداً من هذه المادة وكنت أعتقد أنني سوف آخذ بالكثير «جيد» ولكن بعد أن أخبرنا الدكتور عن هذه المهارة الممتعة التي تبسط لنا المنهج أخذت الأفكار الأساسية من الدكتور وجعلت الكتاب كمرجع، وعملت لها خريطة ذهنية فرسمت دائرة وكتبت بوسطها «الزواج والعلاقات الأسرية» وأخرجت أسهما عن الفصول التي يتكون منها المنهج وتفرع منها الأبواب ورسمت الرسومات التوضيحية التي أستوعبها بسرعة.
فعند دراستي وكتابتي لهذه الخريطة راجعتها ثم نمت واستقيظت في الصباح وبعد أن أفطرت جيداً راجعت الخريطة الذهنية فقط قبل الامتحان واستغربت بعض زميلاتي مني لحملي ورقة واحدة أراجعها وهم يراجعون الكتاب المقرر وعند الامتحان أجبت عن الأسئلة براحة وسهولة وكانت جميعها من الخريطة الذهنية وكنت أتذكر الخريطة بكل تفاصيلها أمامي فكنت أحل الأسئلة وراء بعضها وبسرعة وبدون توقف إلى أن انتهى الامتحان وقدمت الورقة إلى الأستاذ وخرجت وأنا متفائلة ومرتاحة لأول مرة وإذا بموعد تسليم الدرجات، وأكثر البنات كنّ خائفات في الامتحان وقد حصلت على ٢٣,٥ من ٢٥ وكنت ضمن ست طالبات ممن حصلن على ما فوق العشرين وعددهن ٤٥ طالبة والحمد لله ثم لك يادكتور على هذه المهارة المهمة.

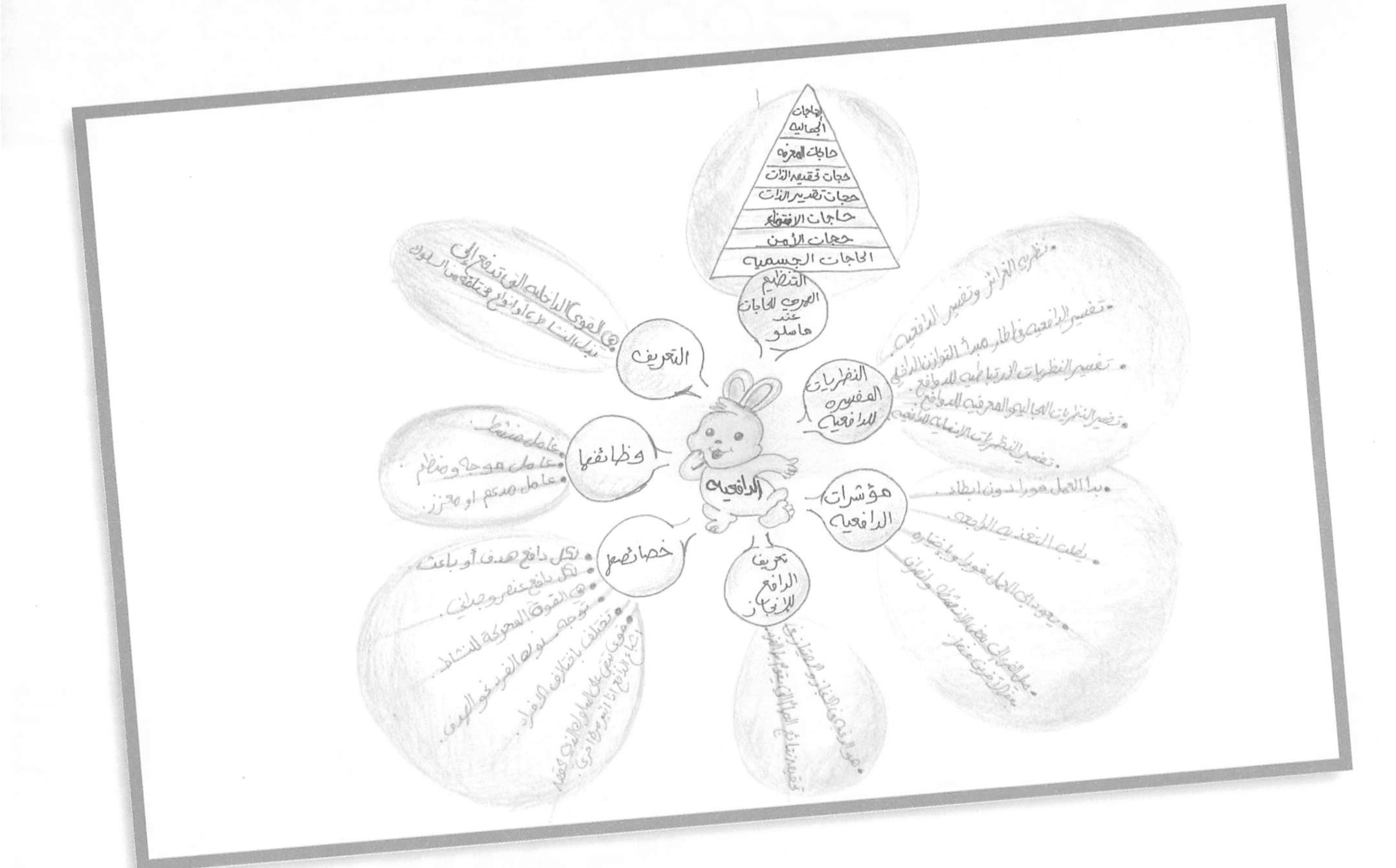




الزواج والعلاقات الاسريه
عقد الزواج واحكامه
مقدمه
الخطبه الباب الأول
اركان الزواج الباب الثاني
شروطه
اقسامه
حقوق الأولاد
الباب الأول
ثبوت النسب
الباب الثاني الرضاعه
الحضانه
الباب الثالث نفقة الأولاد والأقارب
الولايه على النفس

استطعت بواسطة هذه الخريطة أن أقوم بتلخيص أجزاء من للكتاب المقرر.
وفي يوم الامتحان استطعت وبكل سهولة أن أقوم بمراجعة هذه الأجزاء بكل سهولة بفضل وجود الخريطة الذهنية معي. وحتى عندما خرجت من الاختبار سألتني إحدى زميلاتي عن سؤال فلم أقم بفتح الكتاب بل أخذت أتخيل شكل الخريطة الذهنية وأستطعت بكل سهولة الإجابة على سؤالها.
وحصلت في الاختبار على٢٣ من ٢٥.




الدافعية
التعريف
القوى الداخلية التي تدفع إلى
نشاط ما أو أنواع مختلفة من السلوك
وظائفها
عامل منشط
عامل موجه ومنظم
عامل مدعم او معزز.
خصائصها
تشكل دافع هدف أو باعث
القوة المحركة للنشاط
توجه سلوك الفرد نحو الهدف
تختلف باختلاف الأفراد.
تعريف الدافع للإنجاز
التنظيم الهرمي للحاجات عند ماسلو
الحاجات الجمالية
حاجات المعرفة
حجات تحقيق الذات
حجات تقدير الذات
حاجات الافتماء
حجات الأمن
الحاجات الجسمية
النظريات المفسرة للدافعية
نظرية الغرائز وتفسير الدافعية.
تفسير الدافعية في إطار مبدأ التوازن الداخلي.
تفسير النظريات الارتباطية للدوافع.
تفسير النظريات الحالية والمعرفية للدوافع.
تفسير النظريات الانفعالية للدافعية.
مؤشرات الدافعية
بدأ العمل فورا دون ابطاء.
يطلب التغذية الراجعة.

الخريطة الذهنية ساعدتني على اختصار وقت الدراسة ودخول الاختبار وأنا مرتاحة وأهم شيء فيها أنها جعلتني أتذكر بطريقة سريعة وبمجرد تذكر الرسمة، أتذكر معها المعلومة التي جربتها في المادة المقررة حيث كانت فيها تفريعات كثيرة. وراجعت هذه الخريطة قبل النوم لكي تثبت وبالفعل فإنني استطعت أن أتذكر كل شيء فيها وكأنها أمام عيني. ويمكن أن أطلق عليها «البرشامة السحرية».





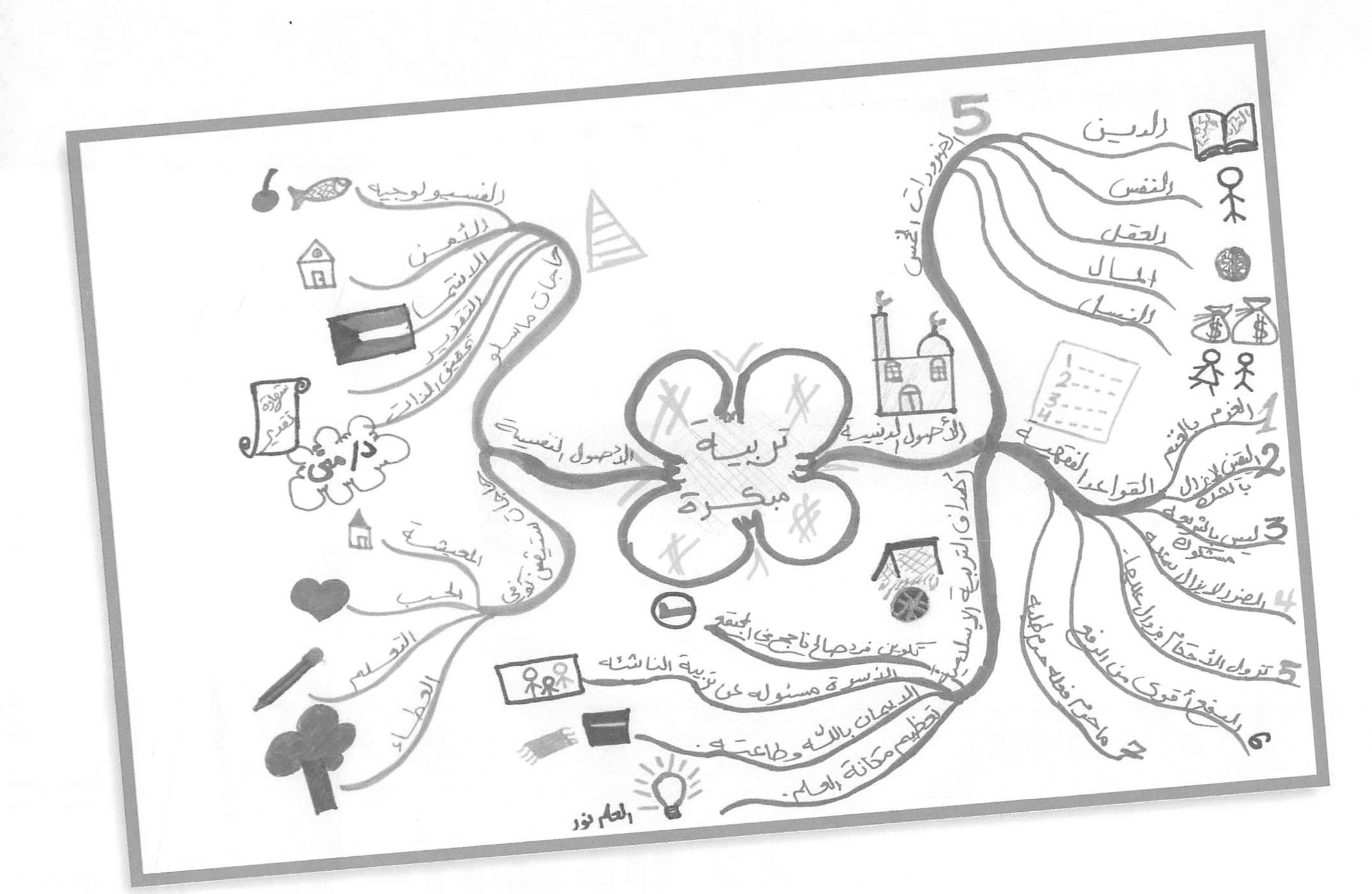
القراءه ممتعه
القراءه مفيده
نظرية
SQ3R
روبنسون
مسح المحتوى
العناوين الهامه من الكتاب
ملاحظه الأشكال + الصور
ملخص البحث
تنظيم المعلومات في المستقبل
توجيه الأسئلة
تحويل العنوان إلى سؤال
من - ماذا - متى - كيف - لماذا
فهم المعلومات
تكشف النقاط الجوهرية
اقرأ
الربط بين عناصر الموضوع
فهم العناوين والمسائل
البحث عن الإجابات
اجابة الأسئلة
A=Q
تذكر ولخص
استخدام عدة حواس
تكرار مراجعة الأسئلة
أشكال + خرائط ذهنيه
كتابة النقاط بأسلوبك
وضع علامات على المهم
راجع السؤال وتذكر الإجابه
التوقف عن القراءه ومراجعة أهم الأفكار
راجع
ضع لنفسك الأسئله المحتمله للإختبار
تخصيص وقت للمراجعه
تكرار مراجعة النقاط الهامه
النظر للملاحظات التي دونت
بعد الفراغ من الفصل الأول
STOP
I ❤ READING

• أسلوب جديد وممتع ومُسَلٍ لتلخيص وشرح الموضوع وبالأخص المواضيع الدراسية الطويلة والتي تحتوي على مواد علمية دسمة .....

فقد قمت بعمل خريطة ذهنية لمادة التربية واستغرقت منيّ ساعة واحدة .. وأعتقد أني تقدمت كثيراً ففي الخريطة الأولى التي قمت بعملها لمدخل إلى علم النفس استغرق منيّ عمل الخريطة الذهنية لها أربع ساعات كاملة وأنا فعلاً لا أبالغ في ذلك فهذا ما حصل وكنت أعتقد أني سوف أقضى أربع ساعات كاملة كلما أردت أن أرسم خريطة لمادة ما .. ولكن الحمد لله بعد أن مارست هذه العملية وتعرفت على الطرق الصحيحة لها أصبح الوقت يتقلص بالنسبة لي حين أرسم أي خريطة ...

وقد ظهر أثر هذه الخريطة في الامتحان حيث قُمت بالدراسة المعتادة ثم قمت بمراجعة للخريطة، وفي الصباح قمت بالدراسة من الخريطة فمجرد أن أقرأ النقاط أتذكر أجزاء هذه النقاط وأقسامها وطريقة شرحها وفي الامتحان أتذكر أن الدكتور سأل عن حاجات الطفل في الأسرة فعلى الفور تذكرت الحاجة إلى الغذاء والشراب وأتذكر رسمة الحليب بسرعة في مخيلتي كما أنني كنت أتذكر في أي موقع من الخريطة قد كتبت ذلك وما هو اللون الذي كتبته به كما أنني كنت أتذكر المعلومات بسرعة وحسب ترتيبها في الخريطة .. مما جعلني أحصل على درجات مرتفعة.



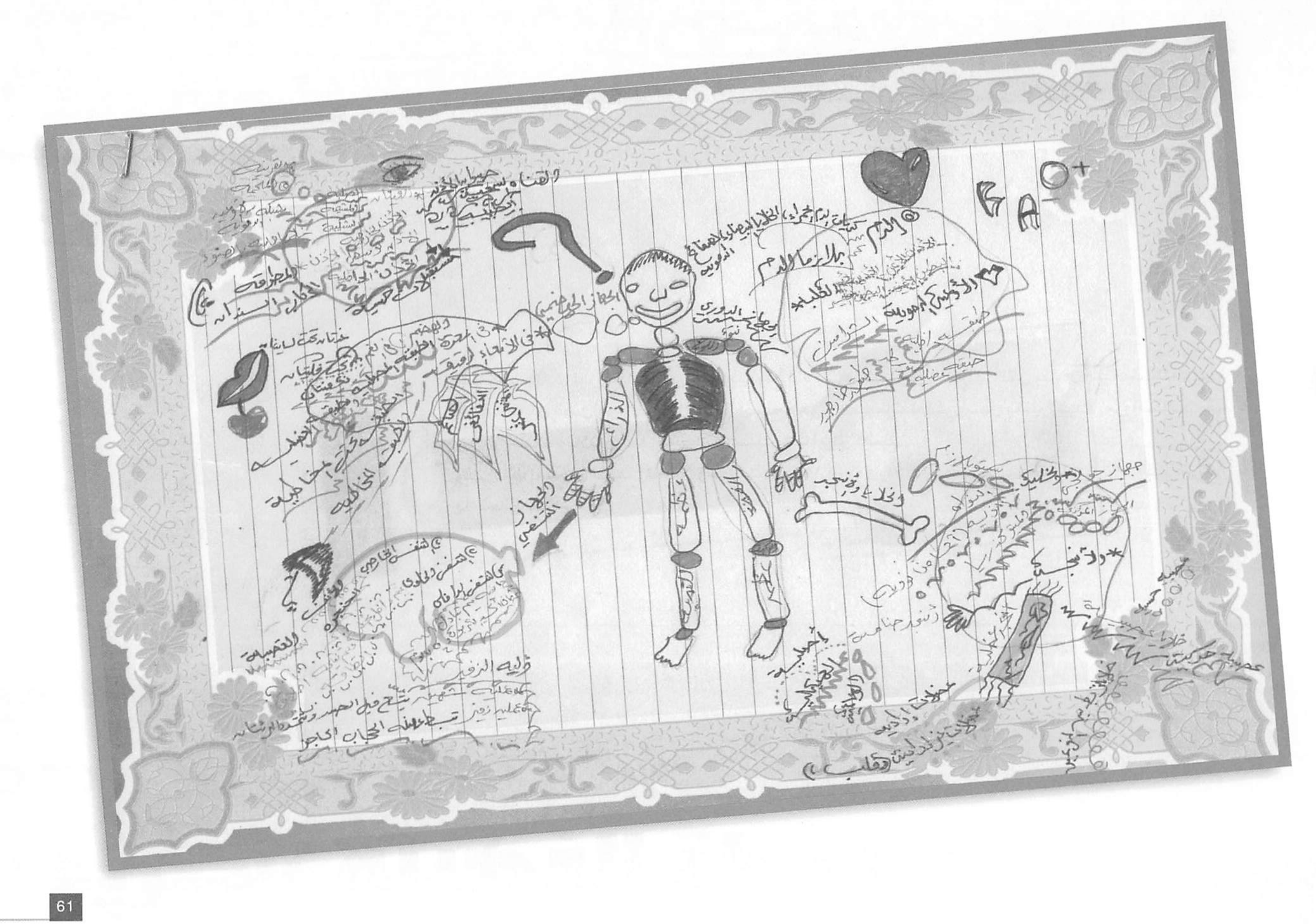


تربية مبكرة
الضروريات الخمس
5
الدين
النفس
العقل
المال
النسل
الأصول الدينية
القواعد الفقهية
اليقين لا يزال بالشك
الضرر لا يزال
أهداف التربية الإسلامية
تكوين فرد صالح ناجح في المجتمع
الأسرة مسئوله عن تربية الناشئه
الإيمان بالله وطاعته.
تعظيم مكانة العلم.
العلم نور
الأصول النفسية
حاجات ماسلو
الفسيولوجية
الأمن
الانتماء
التقدير
تحقيق الذات
شهادة تقدير
د/ منى
المعيشة
الحب
التعلم
العطاء

• كان مقرر العلوم وهو مقرر إلزامي يحوي موضوعات علمية عديدة ومن ضمن هذه المواضيع الجهاز العصبي الذي كنت أجد صعوبة كبيرة في فهمه حيث أنه كان متشعب الأفرع والوظائف، وليس من السهل حفظ جميع هذه الأفرع والوظائف وتذكرها بسهولة ويسر، ولكن عندما أتبعت الخريطة الذهنية التي وضعت في مكانها صورة لن أنساها ما حييت حيث ظلت هذه الصورة راسخة في ذهني مما كان يساعدني على تذكر التفاصيل المتعلقة بهذا الموضوع، وأستطعت أن أتذكر هذه الأفرع والوظائف بسهولة ويسر دون مشقة وعناء ..

لقد قادتني الخريطة الذهنية فعلا إلى النجاح فهي الخريطة التي تقود صاحبها إلى طريق النجاح والتذكر بسهولة ويسر وراحة نفسية كبيرة فقد أخذت في الامتحان الأول ٢٢ من ٢٥ وهذه درجة جيدة بالنسبة لإنسانة لا تعشق المواد العلمية ولا تستهويها بتاتا ....

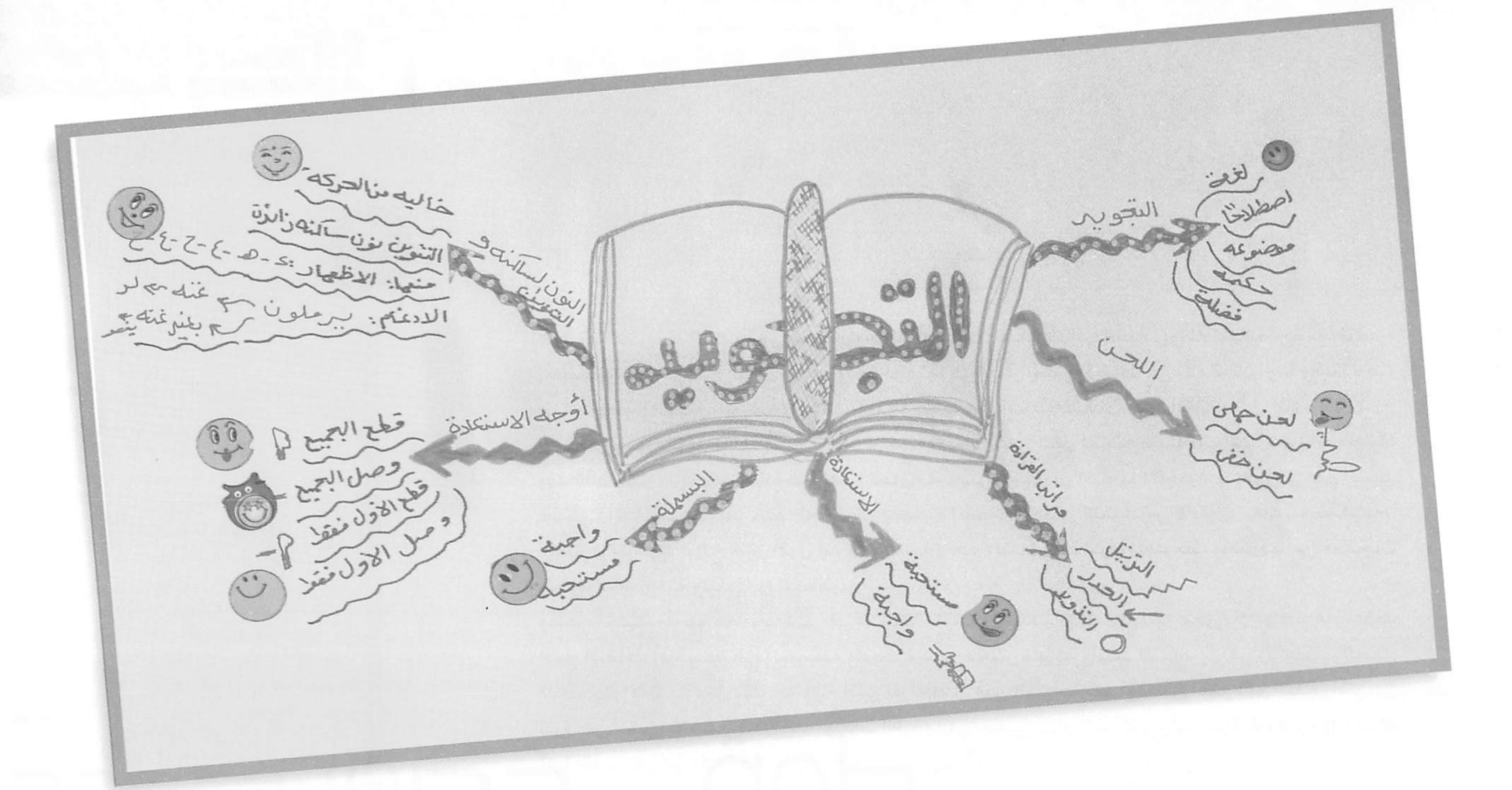




لقد كانت المادة المقررة مادة صعبة وطويلة وتحتاج إلى وقت طويل لمذاكرتها. لكن بعد أن استعملت الخريطة الذهنية لكل فصل من فصول الكتاب. أصبح دخول المعلومات لعقلي أسهل بكثير. فبدلاً من إمساك كتاب يحوي خمساً وثلاثين صفحة صرت أمسك ست أوراق فقط.

وقد أديت امتحان نصف الفصل وحصلت على ١٩ من ٢٠ والآن أطمح لعملها مع باقي المواد لأنها طريقة ناجحة وفعالة.



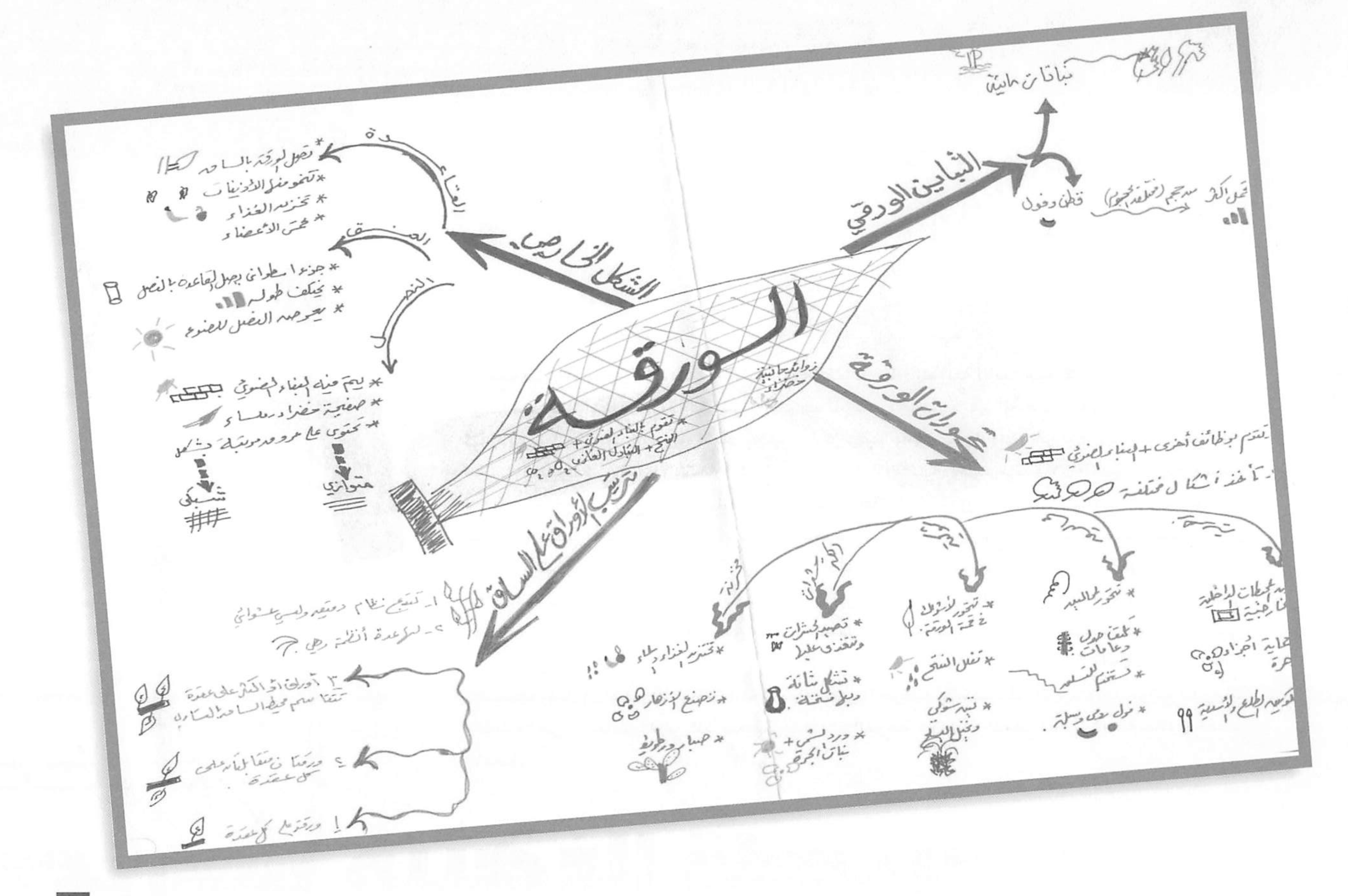


التجويد
التجويد
لغة
اصطلاحا
موضوعه
حكمه
فضله
اللحن
لحن جلي
لحن خفي
مراتب القراءة
الترتيل
الحدر
التدوير
الاستعاذة
مستحبة
واجبة
البسملة
واجبة
مستحبة
أوجه الاستعاذة
قطع الجميع
وصل الجميع
قطع الأول فقط
وصل الأول فقط
النون الساكنة والتنوين
خالية من الحركة
التنوين نون ساكنة زائدة
منها: الاظهار
الادغام: يرملون

• طبقت الخريطة الذهنية في جميع المواد التي درستها (عدا مواد الرياضيات) وتناولتها بطريقة مختصرة ومفيدة وتثبت في المخ في آن واحد، واستخدمتها في تذكر بعض النقاط في الامتحان. وما وضعته هنا هي خريطة (الفصل الورقية). وذلك عندما طلب منا أستاذ المادة أن نقرأ الكتاب قبل البدء في شرح المحاضرة، حتى تكون لدينا فكرة. وفعلاً لخصت الفصل على شكل نقاط وكتبته على شكل خريطة ذهنية، وقد أفاد كثيراً في تركيز المادة في ذهني لحين المحاضرة وسبق أن امتحنّا الاختبار الثاني في علم النبات فشكرت الله لأني عملت هذه الخرائط الذهنية للفصول لأنني كنت أدرس لمادتين: «هندسة تحليلية»، و«علم نبات»، ولا أبالغ حين أقول إنه في امتحان علم النبات استذكرت المعلومات وتذكرتها من صفحات الخريطة الذهنية وليس من الكتاب.

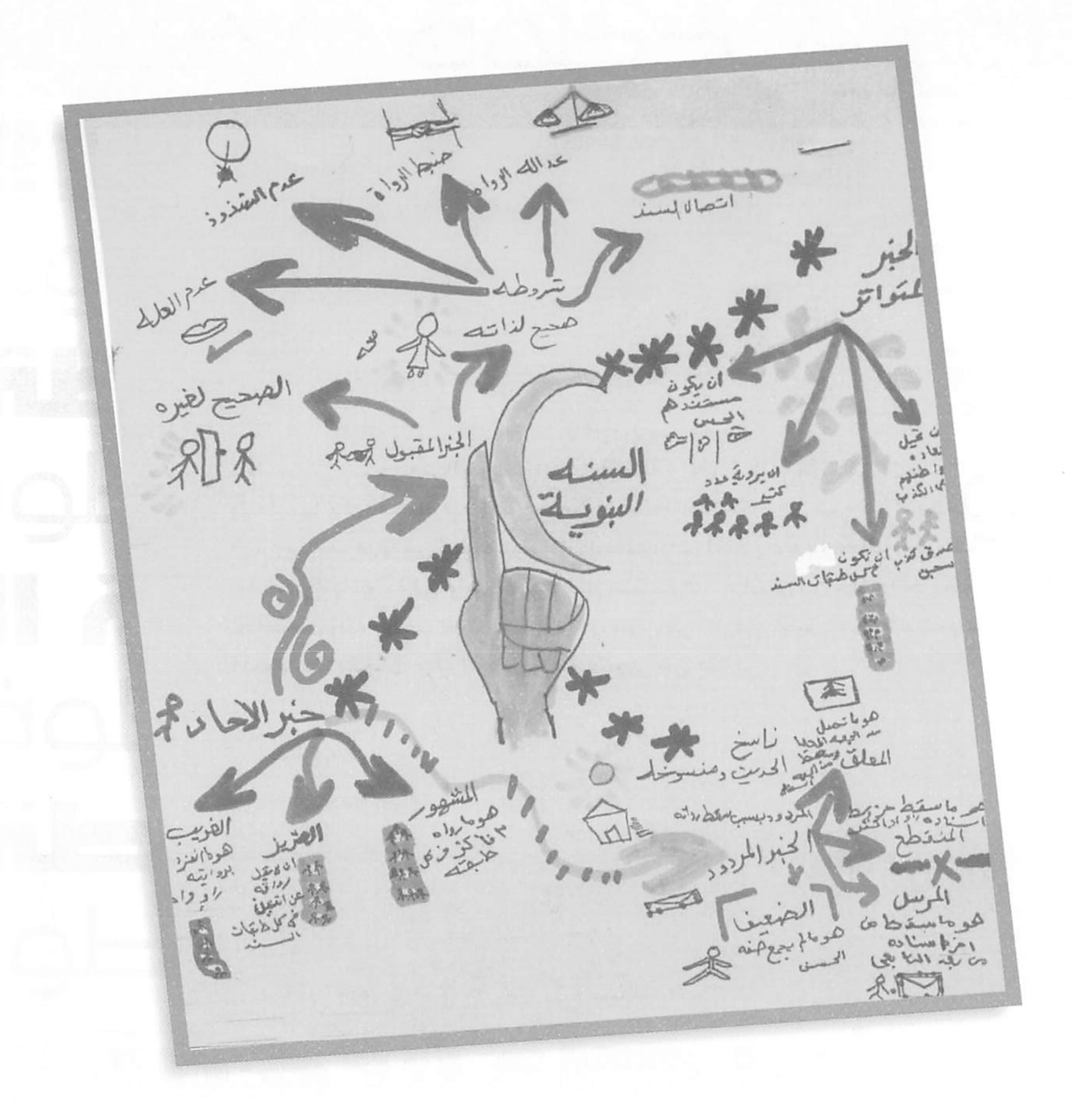
وعندما كتبت ما هو مطلوب منّى في الأسئلة المقالية وجدت أن العلم يسير معي بلا توقف، فأنا فقط أضع النقاط الرئيسية في الخريطة الذهنية على هامش الورقة وأكتب التفاصيل في الإجابة. والحمد لله أجبت الاختبار بكل ثقة، صحيح أنني لم أحصل على النتيجة بعد، ولكنني أعلم علم اليقين أنني لن أنزل عن معدل الامتياز بإذن الله. وبدأت أطبقها في جميع المواد التي كتبت لها خرائط ذهنية وأنا أدرك أنها أقرب منّي في الإمتحان من أوراق الكتاب.




الورقة
الشكل الخارجي
التباين الورقي
نباتات مائية
تحورات الورقة
ترتيب الأوراق على الساق
متوازي
شبكي

مارست هذه المهارة في مادة «السنة النبوية» ومادة «الحضارة العربية الإسلامية» لأن هاتين المادتين توجد فيهما تعاريف وأسئلة كثيرة وتتطلب دراسة مستمرة .. وخصوصاً في الحضارة العربية لأن الموضوعات كثيرة ومتشابهة بعض الشيء، لذلك يجب أن أركز عليها وأميز بينها. وأول خريطة ذهنية كانت في مادة الحضارة العربية .. وقبل الامتحان طبعاً درست بما فية الكفاية، وكنت خائفة لأن الكمية كبيرة والأسئلة صعبة وتحتاج إلى شرح. (وجزاه الله خيراً أستاذ المادة ما يكلف روحه يسأل الطالبات اللي موفاهمين بس عليه يلقي المحاضرة ويطلع .. لذلك اعتمدت على نفسي وجربت الخريطة الذهنية وصراحة أول شيء حبيته في الخريطة الذهنية أنها جمعت أفكاري اللي كانت متشتتة بسبب كثرة الموضوعات)، هذا بالإضافة إلى أنها ساعدتني على الحفظ لأن أنا من طبعي إذا كتبت أحفظ بسرعة والخريطة ساعدتني على الحفظ واسترجاع المعلومات إلى جانب - طبعاً- الدراسة في الكتاب لأن الخريطة بروحها ما تكفي لأن الموضوعات كثيرة، ولا أستطيع تجميعها في ورقة الخريطة ولكن حاولت أن أجمع أهم النقاط الأساسية وقبل أن أدخل الامتحان ألقيت نظرة على الخريطة وتوكلت على الله .. وعند توزيع الدرجات أخذت ٢٧ من ٣٠ وبالنسبة لي كنت سعيدة جداً بهذه الدرجة. وإن شاء الله في المرة اللاحقة سأكون حققت الأفضل.

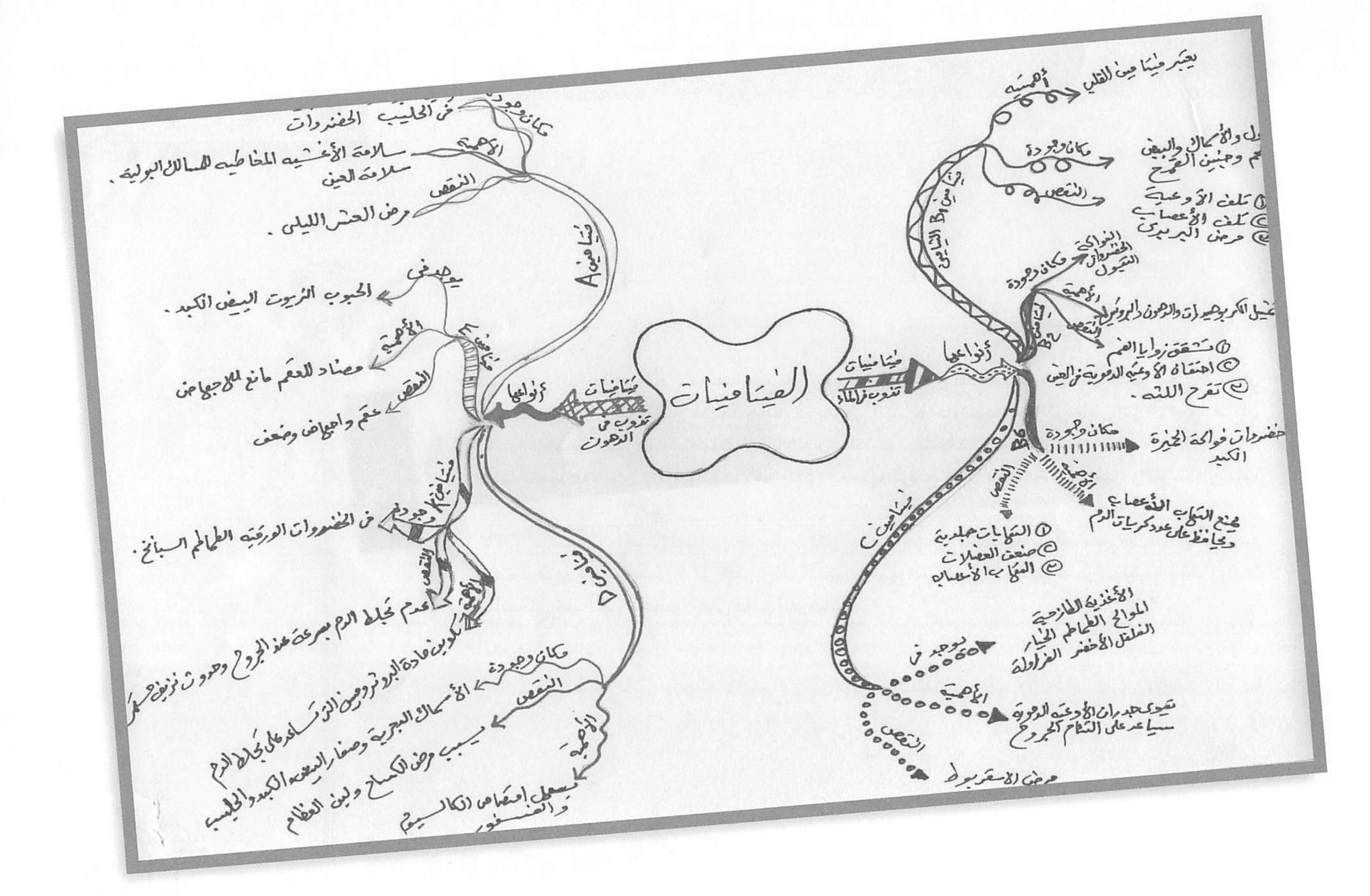




السنه النبوية
شروطه
صحيح لذاته
الصحيح لغيره
الخبر المقبول
اتصال السند
عدالة الرواة
ضبط الرواة
عدم الشذوذ
عدم العلة
خبر الاحاد
المشهور
العزيز
الغريب
الخبر المردود
الضعيف
المرسل
المنقطع
المعلق
ناسخ الحديث ومنسوخه

بالنسبة لي استخدمت الخريطة الذهنية للمادة المقررة لأنه باعتقادي أن هذه المادة قد يصعب تقسيمها وتنظيمها لأنها مكملة لبعضها وخاصة أن هذه المادة تحتاج إلى شرح في الامتحان فيصعب على الطالبة الإلمام بكل ما فيها من تعاريف وأقوال واستشهادات، لكنني عندما عملت الخريطة الذهنية أصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي، وأصبحت الأفكار منظمة عند دراستي من خلال الخريطة الذهنية فعند تقديمي للامتحان ولله الحمد لم يصعب عليّ أي سؤال في الورقة وكأنني أحل الأسئلة والخريطة الذهنية أمامي فأخذت بالامتحان. ولله الفضل والمنة عشرين من عشرين.

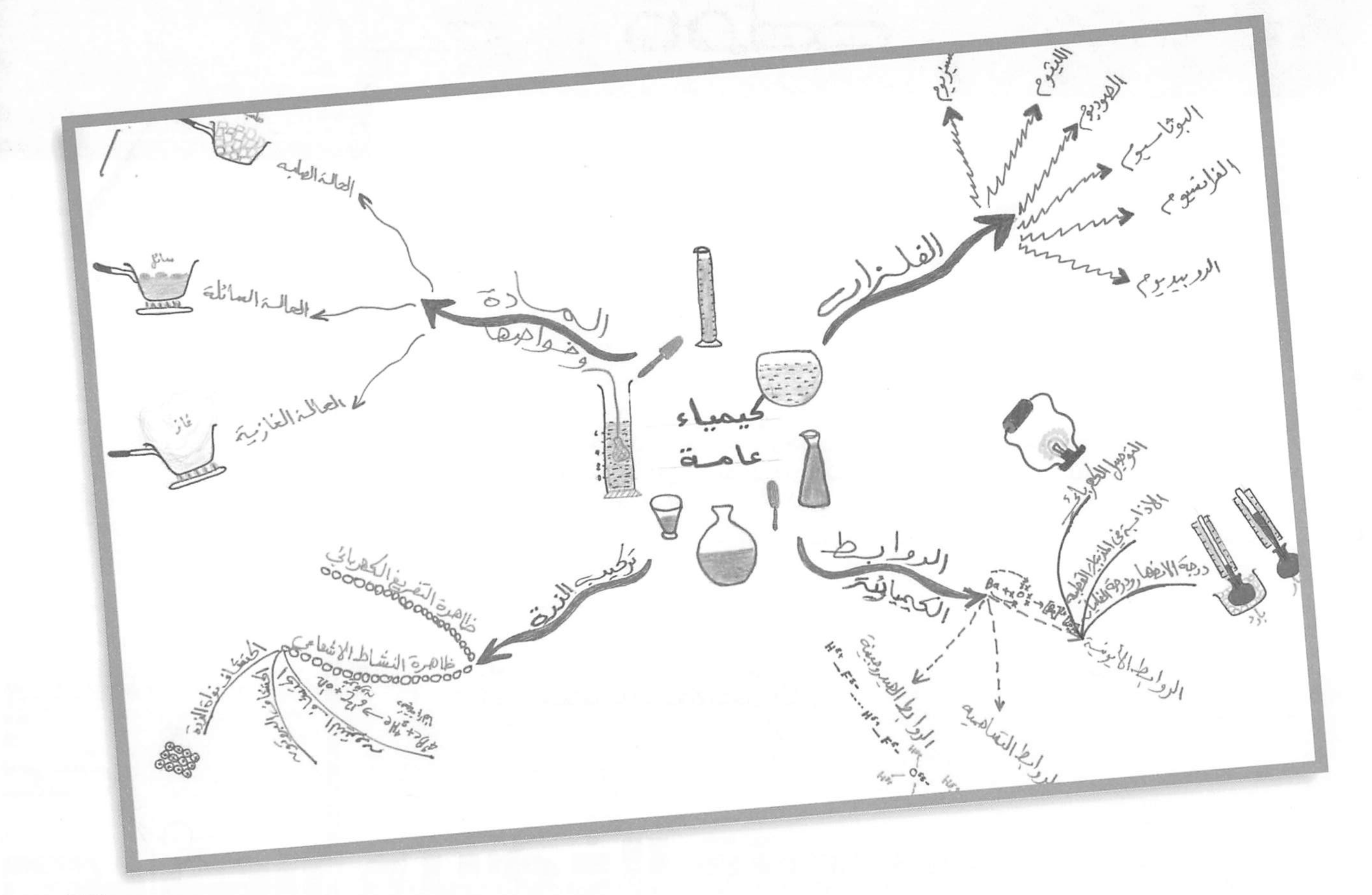




الفيتامينات
فيتامينات تذوب في الدهون
أنواعها
فيتامين A
مكان وجوده
في الحليب الخضروات
الأهمية
سلامة الأغشية المخاطية للمسالك البولية.
سلامة العين
النقص
مرض العشى الليلي.
فيتامين E
يوجد في
الحبوب الزيوت البيض الكبد.
الأهمية
مضاد للعقم مانع للإجهاض
النقص
عقم وإجهاض وضعف
فيتامين K
وجوده
في الخضروات الورقية الطماطم السبانخ.
النقص
عدم تجلط الدم بسرعة عند الجروح وحدوث نزيف
الأهمية
تكوين مادة البروثرومبين التي تساعد على تجلط الدم
فيتامين D
مكان وجوده
الأسماك البحرية وصفار البيض الكبد والحليب
النقص
يسبب مرض الكساح ولين العظام
الأهمية
يسهل امتصاص الكالسيوم والفسفور
فيتامينات تذوب في الماء
أنواعها
فيتامين B1
الأهمية
يعتبر مفيداً في القلب
مكان وجوده
والأسماك والبيض
وجنين القمح
النقص
① تلف الأوعية
② تلف الأعصاب
③ مرض البري بري
فيتامين B2
مكان وجوده
الخضروات
البقول
الأهمية
النقص
① تشقق زوايا الفم
② احتقان الأوعية الدموية في العين
③ تقرح اللثة.
فيتامين B12
مكان وجوده
خضروات فواكه الخميرة
الكبد
الأهمية
منع التهاب الأعصاب
ويحافظ على عدد كريات الدم
النقص
① التهابات جلدية
② ضعف العضلات
③ التهاب الأعصاب
فيتامين C
يوجد في
الأغذية الطازجة
الموالح الطماطم الخيار
الفلفل الأخضر الفراولة
الأهمية
تقوي جدران الأوعية الدموية
يساعد على التئام الجروح
النقص
مرض الاسقربوط

شعرت في البداية أن هذه الخريطة صعبة، ولا تفيدني أكثر من الملخصات، لأنها كما تصورت في اعتقادي مثل الملخصات تماماً. ولكن عندما جربت كتابها في البداية حاولت بالقلم الرصاص إلى أن استطعت أن اكتبها باختصار أكثر ثم استعملت فيها الألوان. فاكتشفت بأنها تختلف كلياً عن الملخصات العادية.
لأنها تتميز بالألوان والرسومات الأمر الذي يجعلها ترسخ فعلاً بالذاكرة وجربتها، واكتشفت روعتها عندما جاء موعد الاختبار.
لا أنكر بأنني كنت أخشى نسيان الخريطة، ولكن حدث العكس ولم أنسها، بل استطعت أن استرجع ما هو مكتوب فيها من تلخيص كامل للدرس في ذهني، ومنها استطعت أن أجيب على أسئلة الاختبار، وفعلاً ساعدتني كثيراً في الحصول على أعلى الدرجات.





كيمياء عامة
المادة وخواصها
الحالة الصلبة
الحالة السائلة
سائل
الحالة الغازية
غاز
الفلزات
الليثيوم
الصوديوم
البوتاسيوم
الفرانسيوم
الروبيديوم
الروابط الكيميائية
التوصيل الكهربائي
درجة الانصهار ودرجة الغليان
الروابط الأيونية
الروابط الهيدروجينية
الروابط التساهمية
تركيب الذرة
ظاهرة التفريغ الكهربائي
ظاهرة النشاط الإشعاعي
اكتشاف نواة الذرة

لقد أفادتني الخريطة الذهنية كثيراً وساعدتني على تذكر البحر وتفعيلاته ورموزه كما ساعدتني على حفظ التفعيلات المشابهة بين البحور والمقارنة بينها، حيث كانت مشكلة بالنسبة لي، لأني دائما كنت أخلط بينها، أما الآن فالألوان تلعب دورها في برمجة عقلي وأحس بذلك فكل الأقواس الملونة والكلام الموجود فوقها متلصق في مخيلتي كما أن الخريطة كانت وسيلتي للمراجعة بدلاً من حمل الكتاب ذي الصفحات المتعددة، على العموم ففي امتحاني في بحور الشعر (علم العروض والقافية) ومع استخدامي للخريطة حصلت على ٢٤ من ٢٥ والحمد لله وأيضا استخدمتها في امتحان «مجتمع الكويت والخليج العربي»، حيث كانت بالنسبة لي كالإشارات الضوئية التي تذكرني بالنقاط الرئيسية، ومنذ نجاحي في هذين الامتحانين قررت عمل واحدة «لسيكولوجية النمو» الذي سوف يكون امتحانه الأسبوع المقبل لثقتي أنها سوف تساعدني على تحقيق النجاح بتفوق إن شاء الله في هذا المقرر وهذه مجموعة من الخرائط الذهنية التي استخدمتها في دراستي كالامتحانات ليست هي الأصلية إنما هي صورة مصغرة عنها، لذلك أردت الاحتفاظ بها لدراسة الامتحان النهائي.




اسلوب التعجب
(على صيغتين .. ما أفعل
أفعل به)
إسلوب الإختصاص
(تفيد التكلم بضمائر: نحن - أنا - انتم - انت)
أساليب
قواعد
اللغة
اسلوب الاستغاثة
(يا لله للشباب المسلمين)
إسلوب الإغراء
(الصدق - الصدق)
اسلوب القصر
وأدواته النفي والاستثناء
انما ونفي + استثنا
اسلوب الندبة
من صوره:-
(وا اسلاماه)
الخريطة الذهنية لأساليب
:. القواعد العربية .:

التجربة جداً جميلة وفعلاً ساعدتني على اختصار كل شيء في الدراسة والأهم ساعدتني على اختصار الوقت .. وجعلتني أتذكر المعلومات ببساطة ويسر ... كبير ... ولقد جربتها أنا وصديقتي ... وصديقتي في تخصص «تربية بدنية» .. ولقد جربتها هي على مادة تخصصية وهي مادة المبارزة ... وبعد التجربة والخروج من الامتحان قالت ....!؟؟ كانت المعلومات مرتبة في عقلي وكأني إذا أردت معلومة فما عليّ إلا أن أطرق عليها الباب فتخرج لي وأقرأها ثم أراها أمامي على الورقة باختصار المعلومات كانت «تنكت عليّ كت» ...

أما أنا فلقد جربتها في مادة «تطور فكر تربوي» لأن «هالمادة» كلها حفظ وكما أشرت سابقاً قد حصلت في هذه المادة على ٣٥ من ٣٥ بسبب كل ما قدمته لنا يا دكتور من معلومات وتجارب قيمة ... وجربتها أيضاً في مادة «بيولوجية الإنسان» وفي مادة تدريبات لغوية وفي مادة ثقافة موسيقية، وفي مادة «مقدمة في تكنولوجيا التعلم» وكانت النتائج كالتالي:

قمت أولاً بتتبع خطوات الخريطة الذهنية، وقمت بأول تجربة بعمل خريطة ذهنية لمادة «مناهج البحث» فعندما بدأت بعمل الخريطة شعرت بأنها رائعة ومفيدة في نفس الوقت، وشعرت بأنها سوف تحصل على هذه المعلومات في خريطة ذهنية واحدة فوجدت من فوائدها:

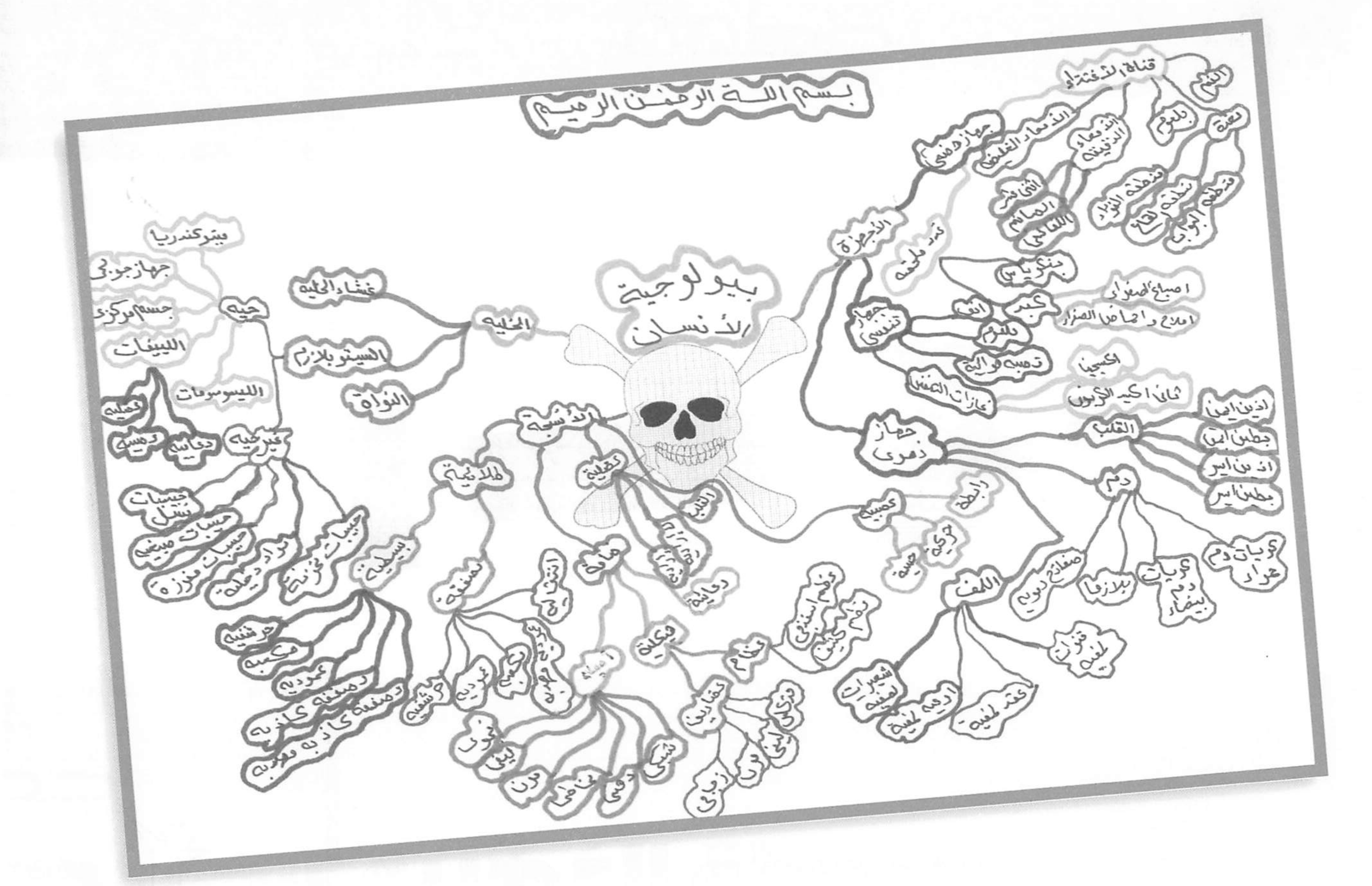
١ - تلخيص المعلومات بطريقة مبسطة.

٢ - تساعد علىتذكر المعلومات بصورة سريعة.

٣ - تفيد بأن المعلومات والأفكار مكتوبة وأنها سهلت عليّ الاختبار أي في صفحة واحدة.

في مراجعة الاختبار في هذا الفصل (البحث العلمي) في الكتاب قمت في أول تجربة في اختبار مناهج البحث وبالفعل شعرت وأنا في الامتحان أن هذه الخريطة متمثلة أمامي بالوأنها. وأنا من النوع الذي لو أعرف الحرف الأول من الكلمة أو جزءاً منها عرفت الإجابة بالفعل شعرت بارتياح شديد فقدمت الامتحان بأداء ممتاز جداً.





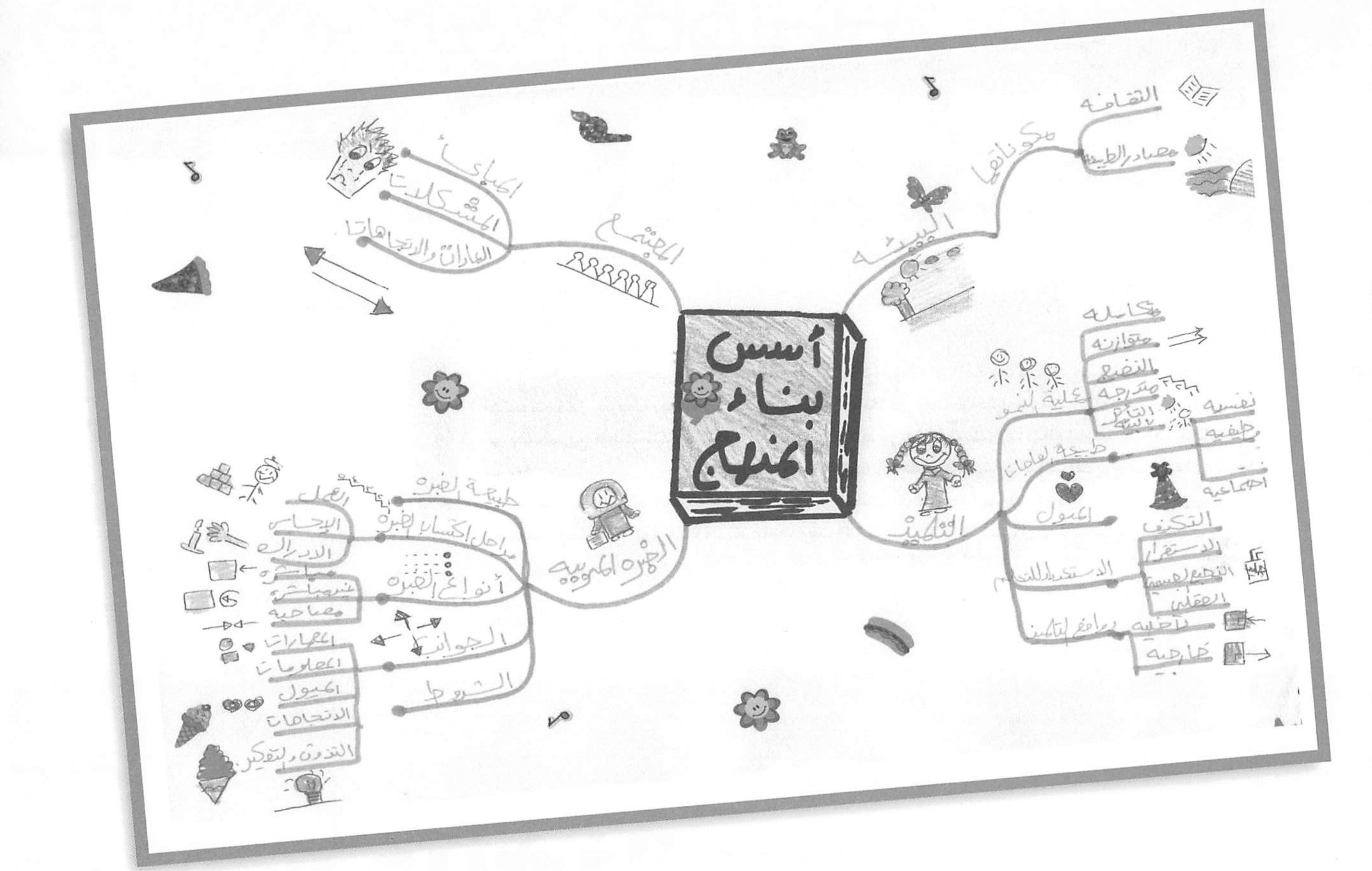
بسم الله الرحمن الرحيم
بيولوجية الإنسان
الخلية
غشاء الخلية
السيتوبلازم
النواة
حية
غير حية
ميتوكندريا
جهاز جولجي
جسم مركزي
الليسوسومات
الأنسجة
طلائية
بسيطة
عضلية
ضامة
عصبية
الأجهزة
جهاز هضمي
جهاز تنفسي
جهاز دوري
القلب
دم
اللمف
بنكرياس
كبد
غدد ملحقة
أنف
بلعوم
غازات التنفس

لقد كنت أعاني من ضياع الحفظ في أثناء الامتحان وأستغرق وقتاً طويلاً في استرجاع المعلومات وكنت أحس بالضيق والتوتر، ودائماً أخرج آخر واحدة من الامتحان وعندما طلب مني أستاذي الفاضل نجيب الرفاعي استخدام هذه التجربة في أول امتحان يقابلنا فعندما أتممت دراستي قمت برسم خريطة أجمع فيها المعلومات وأربطها برسومات لأتذكرها.

وكان هذا الامتحان يوم السبت الأول من مايو، استخدمت الخريطة الذهنية وكان استرجاعي للمعلومات أسرع فكنت أتذكر أولاً الصورة ثم أبدأ بكتابة المعلومات.

والحمد لله كانت التجربة ناجحة وأكبر مثال على نجاحها أني لم أخرج آخر واحدة من الإمتحان.

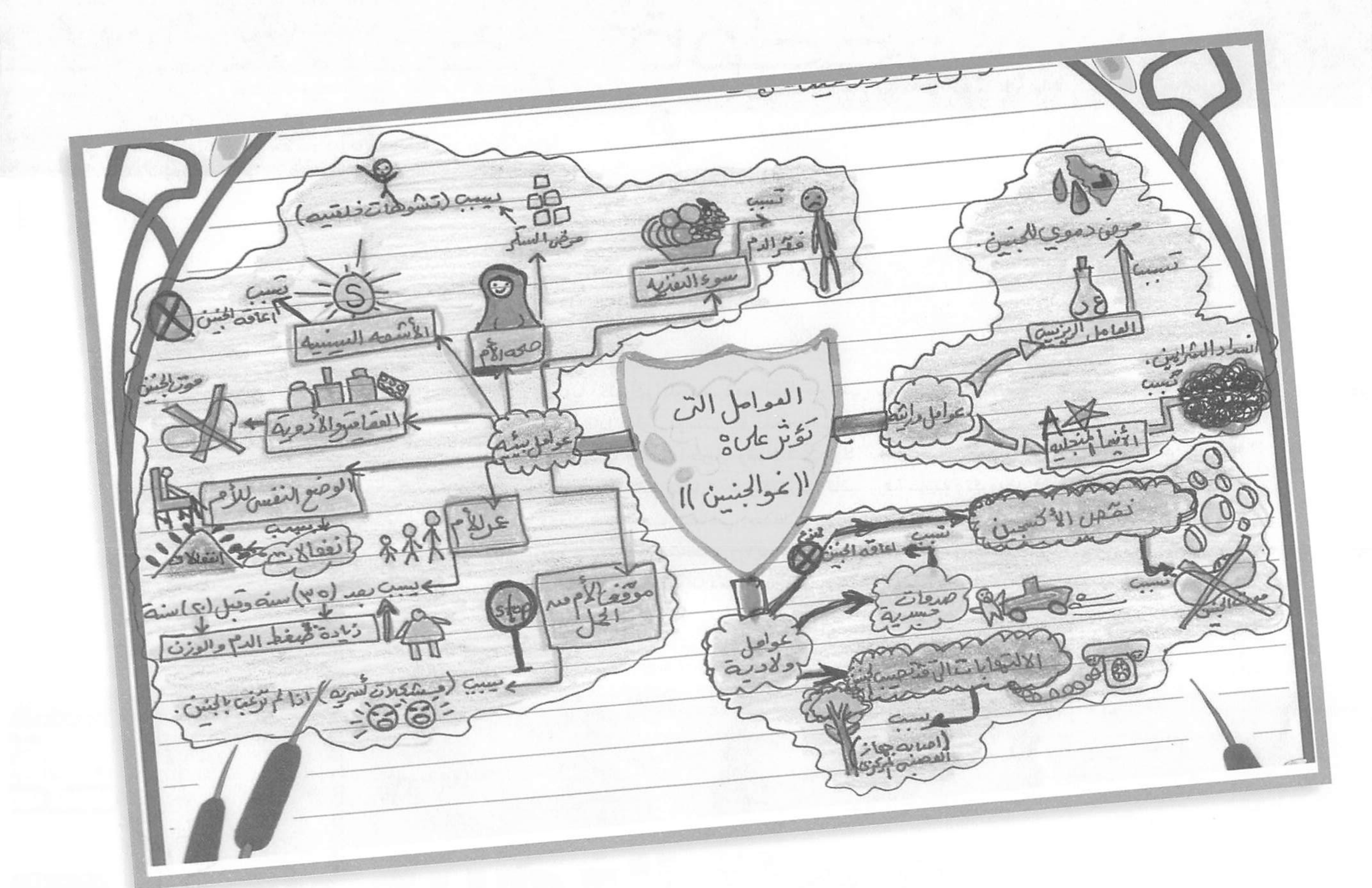




أسس بناء المنهج
المجتمع
المشكلات
العادات والاتجاهات
البيئة
مكوناتها
الثقافة
مصادر الطبيعة
التلميذ
متكاملة
متوازنة
النضج
متدرجة
نفسية
اجتماعية
الميول
التكيف
الاستقرار
الاستعداد للتعلم
دوافع التعلم
داخلية
خارجية
الخبرة التربوية
طبيعة الخبرة
مراحل اكتساب الخبرة
أنواع الخبرة
الجوانب
الشروط
العمل
الإحساس
الإدراك
غير مباشرة
مصاحبة
المهارات
المعلومات
الميول
الاتجاهات
التذوق والتفكير

لقد استخدمت هذه الخريطة الذهنية في المادة المقررة وبما أن المادة بها عناصر دقيقة وكلمات مهمة اهتممت بعمل خريطة ذهنية لها لتذكر المعلومات، فعلاً في وقت الاختبار وجدت أن المعلومات تظهر لي في وقت سريع كذلك استطعت تذكرها عن طريق الصور التي ارتبطت بها الكلمات، فكانت الاستجابة سريعة وحصلت على درجة ممتازة وهي العلامة الكاملة (عشر درجات) وحققت النجاح في هذه المادة، وأيضاً ساعدتني هذه الخريطة الذهنية في اختصار الوقت والجهد في دراسة المادة فعن طريقها استطعت استرجاع المعلومات واستدعاءها وقت الامتحان ولقد حققت كل هذا باختصار شديد.

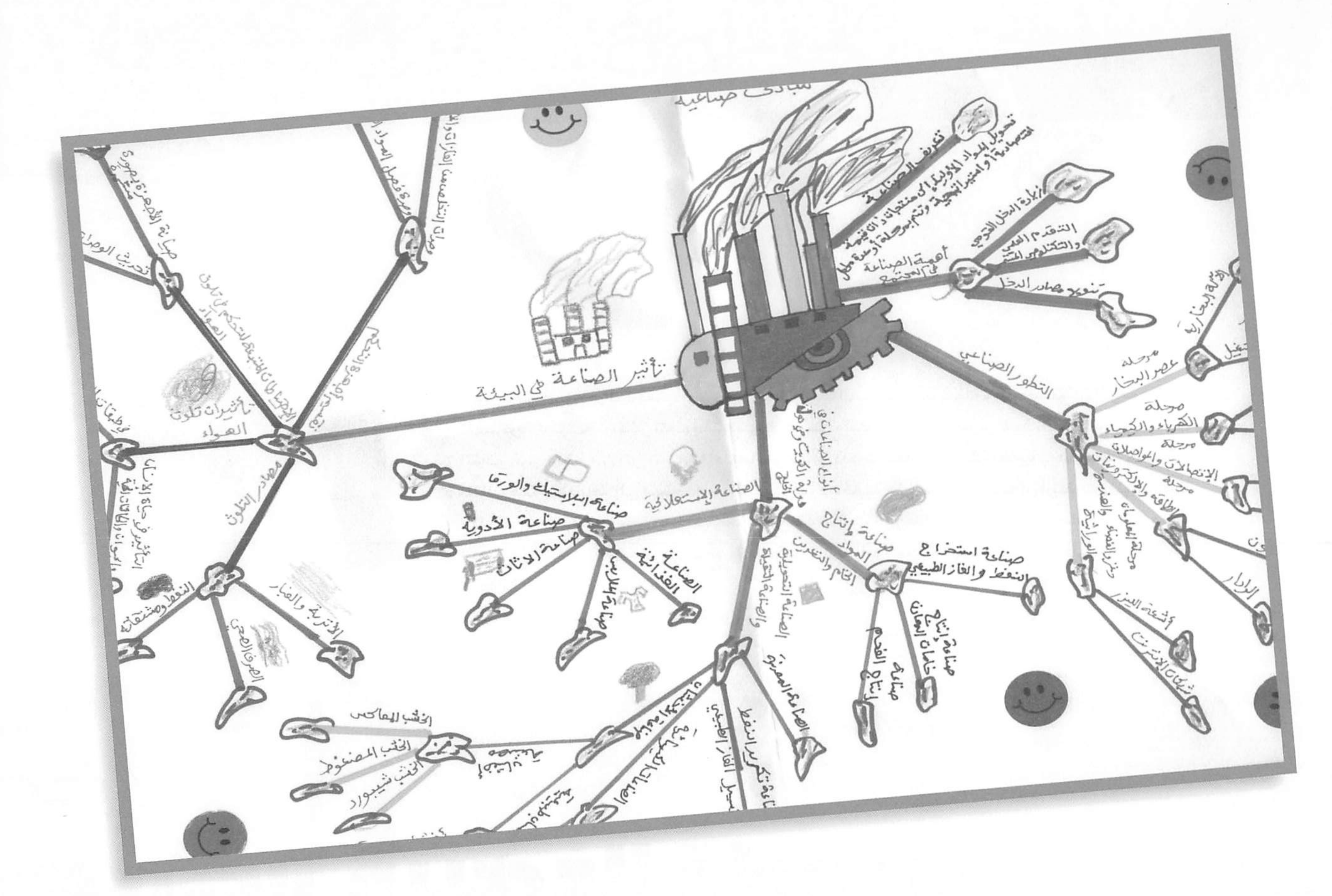




العوامل التي تؤثر على نمو الجنين
عوامل بيئية
عوامل وراثية
عوامل ولادية
صحة الأم
الأشعة السينية
العقاقير والأدوية
الوضع النفسي للأم
عمر الأم
موقف الأم من الحمل
سوء التغذية
فقر الدم
مرض السكر
العامل الريزيسي
مرض دموي للجنين
نقص الأكسجين
صدمات جسدية

عندما قلت يا دكتور في المحاضرة ما الفرق بين البرشامة والخريطة الذهنية فكرت بأنها جداً مفيدة والحمد لله، فأنا بطول دراستي لم أستخدم البرشامة في حياتي كلها، و لكن قلت سوف استخدم الخريطة الذهنية وسوف أجربها وفعلاً قمت أولاً بعمل خريطة ذهنية للمادة العلمية ولكن كانت بدون ألوان فلم استفد منها شيئاً واعتبرتها كأنها ورقة عادية ولكن بعد فترة قمت بتلوينها بألوان جذابة وفعلاً فقد شدت انتباهي وحفظتها سريعاً وخصوصاً الرسومات، فقد ساعدتني كثيراً في تذكر المقرر من المواد المستخدمة والأهداف والمرحلة التعليمية وستة لوحات تعليمية، وقد اختصرت الخريطة بكلمات بسيطة وأنا بمجرد أن أقرأ الكلمة الأولى أتذكر الكلام الذي يتبعها وهذه الطريقة سهلت على الدراسة.





تعريف الصناعة
زيادة الدخل القومي
التقدم العلمي والتكنولوجي
أهمية الصناعة في المجتمع
تنويع مصادر الدخل
التطور الصناعي
مرحلة عصر البخار
مرحلة الكهرباء والكيمياء
مرحلة الاتصالات والمواصلات
مرحلة الإلكترونيات
أشعة الليزر
شبكات الإنترنت
تأثير الصناعة في البيئة
تأثيرات تلوث الهواء
مصادر التلوث
الأتربة والغبار
الصرف الصحي
الصناعة الاستهلاكية
صناعة البلاستيك والورق
صناعة الأدوية
صناعة الأثاث
صناعة الملابس
الصناعة الغذائية
صناعة إنتاج المواد الخام والتعدين
صناعة استخراج النفط والغاز الطبيعي
صناعة إنتاج خامات المعادن
صناعة إنتاج الفحم
الصناعة التحويلية
الصناعة المعدنية
الخشب المضغوط
الخشب شيبورد

لقد جربت عمل خرائط ذهنية ومن خلال ما جربت اتضح لي أنها سهلة وواضحة يمكن الرجوع إليها للمذاكرة السريعة، وتذكر المعلومات بسهولة ويسر وأذكر أنني كنت أدرس لمادة «الفيزياء» للامتحان الثاني غير واثقة من الربط بين المعلومات وعندما ذاكرت عملت خريطة ذهنية لموضوعات الامتحان الثاني هذا بالإضافة إلى استخدامي للإيحاءات الإيجابية منها لكي أستطيع أن أربط بين الموضوعات «أنا ذاكرتي قوية» «أنا ممتازة» وصممت الخريطة فكانت خير عون لي بعد الله سبحانه وتعالى ولقد أجبت عن أسئلة الامتحان بلا تردد وكنت غير خائفة أبداً من الامتحان وأعتقد أنني حصلت على العلامة النهائية والحمد لله.

ولقد صممت خريطة أخرى لطرق «البرمجة العقلية».



# الفيزياء الكهربائية

التيار الكهربائي

شدة التيار الكهربائي

هو مقدار الشحنة المارة عبر خلال وحدة الزمن من الثانية الواحدة

فرق الجهد

هو الطاقة اللازمة لإمرار شحنة مقدارها الوحدة

فرق الجهد = الطاقة / الشحنة

فولت = جول / كولوم

أنواع التيار الكهربائي

- المستمر
- المتردد
- الدائرة الكهربائية

قانون أوم

عند ثبوت درجة الحرارة يتناسب فرق الجهد مع شدة التيار المار بالدائرة

شدة التيار = أمبير

فرق الجهد فولت

ووحدة المقاومة أوم

طرق توصيل المقاومة الكهربائية

① توصيل على التوالي

② توصيل على التوازي

الحمد للّه، فبواسطة الخريطة الذهنية حصلت على ١٩ من ٢٠ في الامتحان الأول و٢٨ من ٣٠ في الاختبار الثاني.
وأحسست بضرورة تطبيقها على باقي المواد وخاصة ذات الحجم الكبير أي في عدد الصفحات.
وجعلت أختي تطبقها مع محاولة مني لمساعدتها في رسمها مما جعل تذكرها للأفكار أسرع وأفضل من قبل والحمد للّه.



الجذور

التركيب التشريحي للجذر

الشكل الخارجي للجذر

مناطق الجذور

أنواع الجذور

تحورات الجذور

وظائف الجذور

قوة التشرب

العوامل التي تؤثر في امتصاص الجذور للماء

تركيز محلول التربة

درجة حرارة التربة

الأهمية الاقتصادية للجذور

● قمت بتلخيص وظيفة الخلية في مادة: «تركيب وظيفة جسم الإنسان» لأنها صعبة وفحصتها بصورة الخريطة الذهنية وطبقت فيها شروطها وهي:

١ - وضعت العنوان الرئيسي في المركز

٢ - ووضعت مفاتيح لها وهي مكونات الخلية.

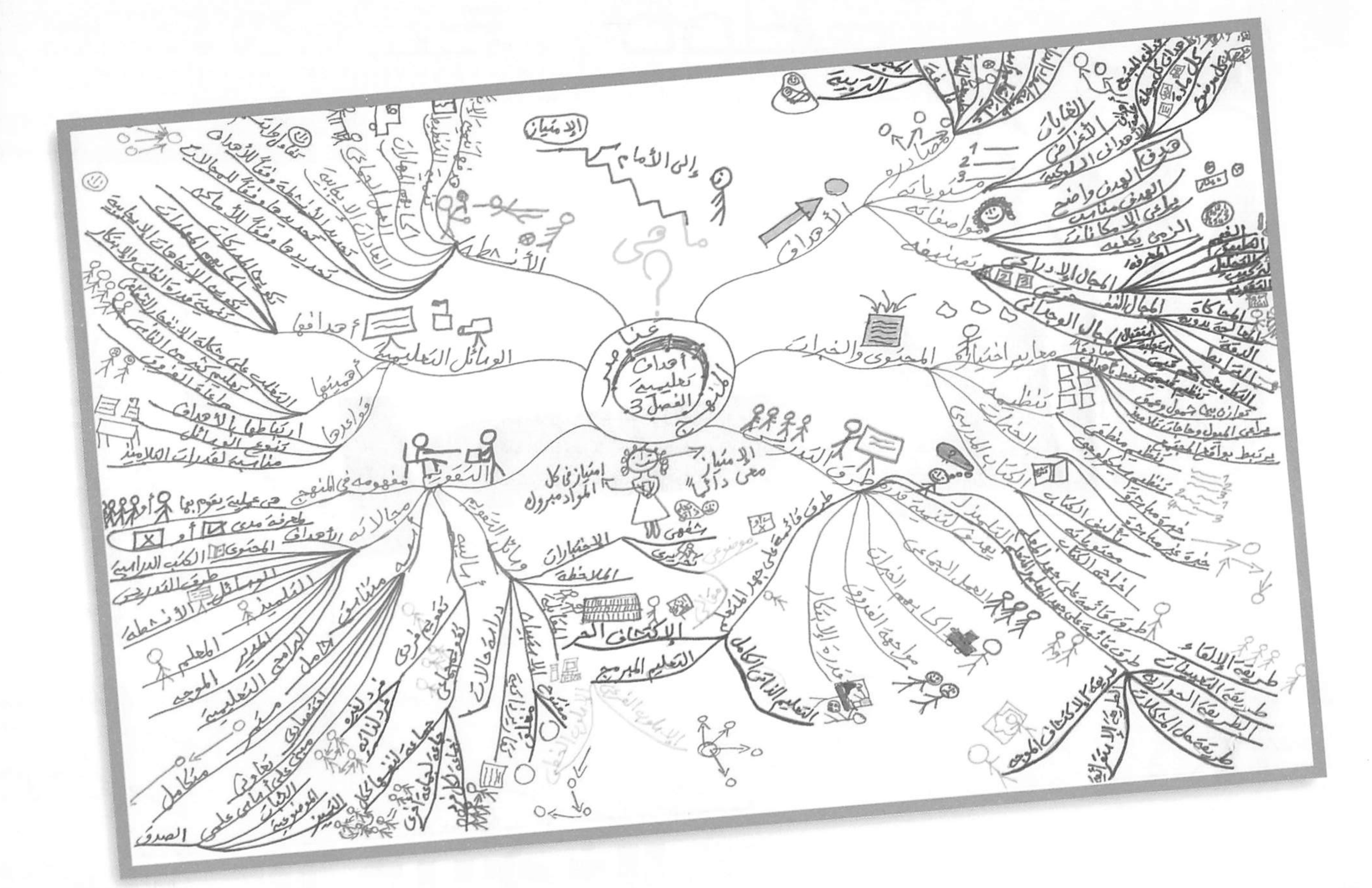
٣ - ورسمت أقواساً أو أسهماً

٤ - كتبت بخط كبير.

٥ - لونت اللوحة.

ووضعتها في كل زاوية في غرفتي وفي سيارتي وعلى مكتبي حتى تكون أمامي باستمرار، وهذا ساعدني كثيراً حيث كانت هناك سهولة في حفظ المعلومات وتذكرها بسرعة كما ساعدتني على اختصار الوقت والجهد ولقد قرأتها قبل النوم وقبل دخولي قاعة الامتحان، وفي وقت الامتحان، استطعت أن أكتب كل مكونات الخلية وظيفتها بدون أن أنسى أي نقطة وبسرعة فائقة كأنني أراها أمامي ولقد خرجت من الامتحان وأنا مسرورة جداً وواثقة من نفسي وبالفعل حصلت في هذه المادة على العلامة شبه الكاملة وهذا بفضل الخريطة الذهنية.





أهداف تعليمية الفصل 3
عناصر المنهج
الأهداف
المحتوى والخبرات
طرق التدريس
التقويم
الوسائل التعليمية
الأنشطة
إلى الأمام
الإمتياز

• الخريطة الذهنية أخذت وقتاً حتى تعلمتها، فلقد كنت أجهلها تماماً وأجهل أهميتها وأجهل كيفية عملها، وأول ما بدأت بها بدأت بعملها بقلم رصاص ورسمت صورة كبيرة وكانت الورقة كبيرة جداً والكلمات كنت لا أكتبها فوق السهم إنما أمامه، فكانت المساحة كبيرة ولم أختصر وبعدها حضرت المحاضرة واستمعت لشرحك وقرأت ما في الكتاب فاستطعت أن استفيد منها وعندما طبقتها طبقتها على مادة «مصطلح الحديث» فهي مادة صعبة جداً بالنسبة لي وكميتها كبيرة ففيها كثير من المصطلحات والتعاريف والمقارنات وبهذه الخريطة استطعت أن اختصرها فلقد حضرت الامتحان، والاطمئنان يملأ قلبي وكنت أشعر براحة وكانت كثير من الزميلات خائفات ولا أبالغ حينما أقول رأيت إحداهن تبكي، فالمادة فعلاً دسمة والمنهج كبير فدخلت الامتحان فإذا ببعض الأسئلة جاءت غير مباشرة ومع ذلك لم أرتبك واتكلت على الله وأجبت الامتحان وأخذت ١٩ من ٢٥ وهذه بالنسبة لي تحسن وأتوقع في الامتحانات القادمة درجات مرتفعة أكثر «إن شاء الله».



دور أوروبا في الكشوف

F فرنسا
EN انجلترا
ES اسبانيا
B البرتغال

(٧)
* وصل ← البرتغاليون ☺ الرأس الأخضر (السنغال) ١٤٤٥
* أكملوا اكتشافاتهم حتى مصب الكونغو
* رأس العواصف ← بواسطة دياز ١٤٨٧
* وسيطروا على سواحل غرب إفريقيا.
* احتكروا الملاحة والتجارة.
* ازدهرت تجارتهم وقوي أسطولهم.
strong
* تطلعوا للكشف طريق إلى الهند.
بعبور رأس العواصف ١٤٩٧ ← فاسكو دي جاما
* عبر المحيط الهندي فوصل إلى (الرجاء الصالح)
* + البرازيل في جنوب أمريكا
* وسيطروا على كاليكوت في الهند ١٤٩٨
سلطنة آسيا ← ابن ماجد

سهل

اسبانيا لقد وكزت
- اعتمدوا على بحارة أسبان (كولومبس)
الذي اكتشف
← البحر الكاريبي
جزء من سواحل أمريكا الوسطى ومسواحل
أمريكا الجنوبية عدا البرازيل
- إرسال (كرستوفر كولومبس)
أمريكا
- ماجلان ← دخلت سفنهم المحيط
دار حول الأرض
← سيطروا على جزر الهادي
الفلبين.

الكشوف الجغرافية:
عبارة عن رحلات عبر المحيط الأطلسي
قام بها الأوروبيون بفضل ما توفر
لديهم من كتابات الجغرافيين العرب
التي ترجموها إلى اللاتينية وتمكنوا
من إنشاء أراضي جديدة وصلوا
في القرن ١٥.

واصح

* معظم البحارة الذين اتصفوا بالحيوية
بتشجيع الحكومة (اسبانيا والبرتغال)
← لحل مشاكلها الاقتصادية بالعثور
على طرق تجارية جديدة للحصول
على بضائع آسيا
الدوافع الاقتصادية
أسهمت حاجة أوروبا الشديدة إلى المعادن
الذهب والفضة في دفع حركة الكشوف
الأزمة الاقتصادية في القرن ١٥
silver + golden
* هبوط الأسعار
* تضاؤل الإنتاج
* انكماش المبادلات التجارية

الدوافع السياسية والدينية
سياسية:
أطماع الحكومات الأوروبية في
- السيطرة
- زيادة النفوذ
- امتلاك المستعمرات
← تنافس سياسي لاكتشافات الأمكنة المكتشفة
استعمرت خلاله مناطق جديدة
القرن ١٦.
دينية:
البرتغال ← جعلت شعارها ضرب قوة المسلمين
في غرب إفريقيا وسواحل الأطلسي والمتوسط
وعرقلت حركة الكشوف على أعمالهم
اهتمام بالبابوية
* ضرب قوة المسلمين
* اهتمام البابوية.

الدوافع العلمية
↑ العلم
* علم الفلك
* الرياضيات
2 = 1 + 1
* رسم الخرائط الجغرافية
* صناعة السفن
+ بوصلة + اسطرلاب
← اشتد مقاومة لمخاطر المحيطات

بسيط

النتائج:
١. قضت على الأزمات الاقتصادية ($ ↑)
٢. انتعشت طبقة البورجوازية التجارية
٣. القضاء على ما تبقى من النظم الإقطاعية Poor
٤. الانتعاش الاقتصادي $↑
٥. أصيبت الصناعة الإقطاعية وامتيازات النبلاء distroy
٦. توسيع التبادل التجاري في العالم
٧. استعمال النقد المصرفي pic
٨. انتقلت التجارة إلى المحيطات
٩. ضعف أهمية البحر المتوسط (إيطاليا)
١٠. تقدم الخرائط والعلوم الجغرافية
١١. تقدم العلوم
١٢. تقدمت سائر العلوم
E + S
science
(wind)
مصنع مصانع Factor

• كثيراً ما كنت أتذمر وأفكر كيف سيكون تقديمي للبحث وكيف تكون طريقة مناقشته لأنها المرة الأولى التي يطلب مني ذلك وعملت على (كتابة وتلخيص معلوماته المهمة وترتيبها وطبعته) ثم لا أدري ما الذي أتى بي بفكرة عمل مخطط لهذا البحث بحيث تكتب به الموضوعات التي تناولها وأهم النقاط الرئيسية التي قمت بتناولها من خلال الفقرات...

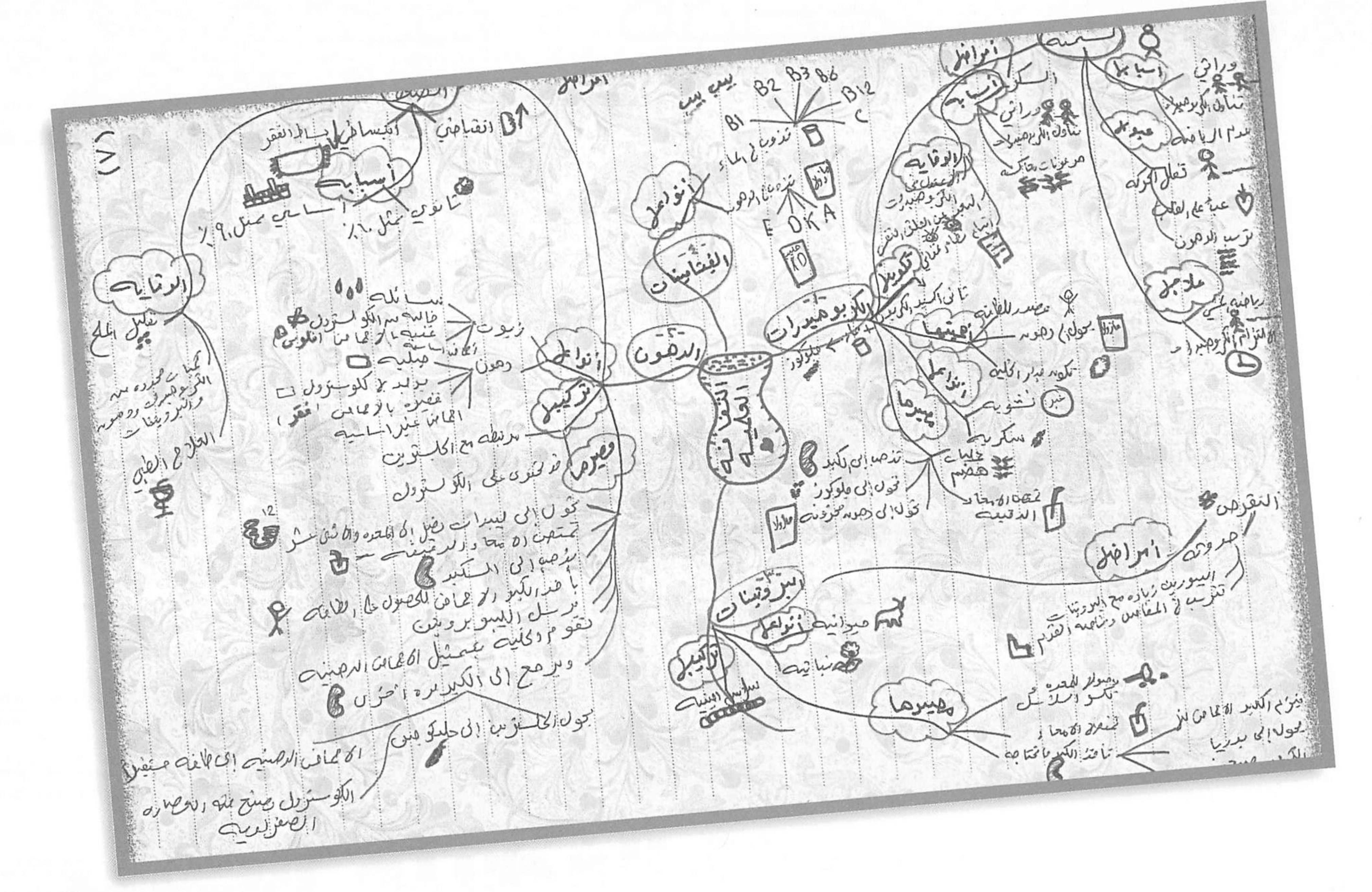
ولم أدرك أن هذا المخطط هو مايسمى (بالخريطة الذهنية) إلا عندما رأيت ملامح دكتور المقرر وقد ارتسمت عليه ما يسمى بالابتسامة وبدون تخطيط أو تفكير مسبق عندما قمت بتسليمه البحث في اليد اليمنى والخريطة في اليد اليسرى موضحة أنه عمل إضافي قمت به للتسهيل عليه النظرة العابرة على البحث والأسئلة التي يريد أن يطرحها عندئذٍ ذهب قائلا (قد بان أن البحث ممتاز وأن هناك أناس يعملون بجد وأناس لايبالون) وقد سررت بذلك وشعرت بأنني أصبت أول هدف في المباراة وعندما بدأ بالمناقشة، ورأيت استرسالي بالإجابة والثقة الكاملة عند نطقها وسروره بذلك شعرت أن ذلك حملني من دفة الاحتياط إلى الهجوم ولن يكون ذلك لمباراة اليوم فقط وإنما للموسم كله متوجاً أخيراً بالميدالية الذهبية في المادة فقد نلت الامتياز وكنت من القلة الذين حصلوا على ذلك ولم أعتمد على الخريطة في البحث فقط وإنما في المقرر ككل.



- ١ القيم (تعريف)
- ٢ نظرة الفلسفة
  - المثالية للقيم
  - الواقعية
  - البرجماتية
- ٣ نظرية تعريفية ما هذه التعريفات
- ٤ خصائص القيم
  - ان القيم تجريدية
  - ان المعروفة بها قبلية
  - انها تقتضي الاختيار والانتقاء
  - التدرج القيمي لسيجا ماذا
  - تقوم العملية التوجيه
  - ان للقيم علامات فارقة
- ٥ تصنيف القيم
  - أولاً: على أساس الالتزام
    - القيم الالزامية
    - القيم التفضيلية
    - القيم المثالية.
  - ثانياً: تصنيف روكيتش للقيم
    - تمثل القيم الوسيلة أو [illegible]
    - تمثل القيم الغاية أو النهائية
  - ثالثاً: على أساس الدوام
    - القيم العابرة
    - القيم الدائمة
  - رابعاً: تصنيف رتيشر للقيم
    - معيار الذاتية (الموضوعية)
    - معيار العمومية (الخصوصية)
    - معيار النهائية (الوسطية)
    - معيار المضمون
    - معيار العلاقة بين مستحضن القيمة أو المستفاد منها
  - خامساً: وفقاً للمحتوى
    - القيم النظرية
    - الدينية
    - الاقتصادية
    - الجمالية
    - الاجتماعية
    - السياسية
  - سادساً: تصنيف [ماكس شيلر]
    - قيم ايجابية
    - قيم سلبية
- ٦ مصادر القيم
  - الفرد
  - المجتمع
  - السلطة الالهية
  - القانون الطبيعي
- ٧ وظائف القيم
- ٨ تكوين القيم

● قمت برسم الخريطة الذهنية للامتحان في المادة المقررة، وقد كان الامتحان قصيراً ولكن الكمية أكثر من ثلاثين صفحة قمت بتلوينها ثم وضعت الصورة قريبة وكبيرة وقد كانت بالعرض.
وجدت أن أفكاري بدأت تبدو أفضل من ذي قبل فقد كانت مرتبة مع سرعة في استدعاء المعلومة بسهولة وسرعة التعلم. فقد حصلت على درجة ٩ من عشرة كانت التجربة شخصية، والرسمة ظلت في مخيلتي حتى الآن وباستطاعتى استرجاعها وتذكرها وهذا سيفيدني في الامتحانات النهائية.

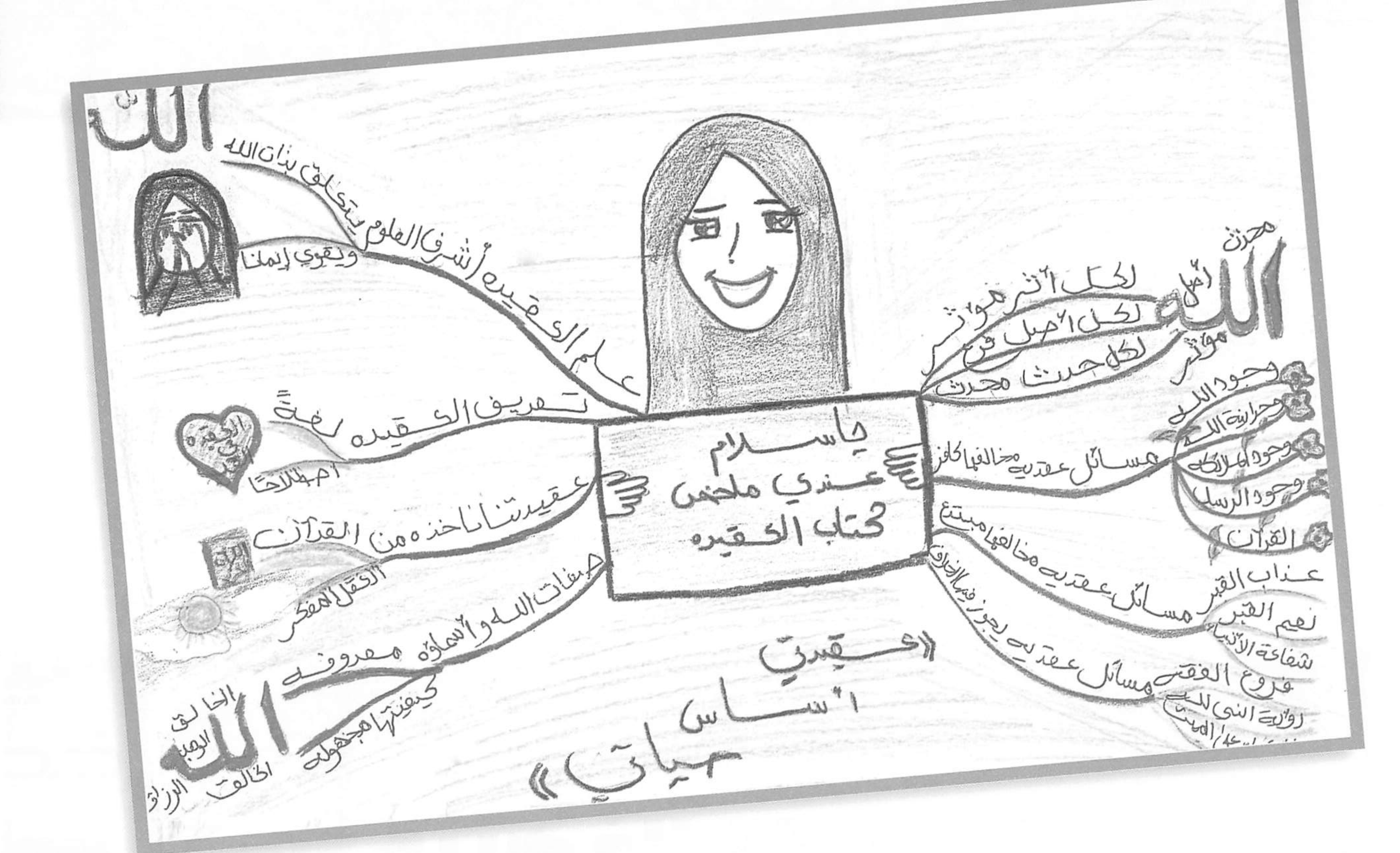




التغذية العلاجية
الكربوهيدرات
الدهون
الفيتامينات
البروتينات
أنواعها
تركيبها
مصيرها
أسبابها
أمراضها
الوقاية
السمنة
عيوبها
علاجها
وراثي
عدم الرياضة
ترسيب الدهون
B1 B2 B3 B6 B12 C
E D K A
تذوب في الماء
زيوت
دهون
مصدر للطاقة
نشويه
سكرية
النقرس
حيوانية
نباتية

• كنت دائما أسمع من الطالبات أن مادة العقيدة صعبة يستحيل على الواحدة منا أن تلم بكل ما في المذكرة والكتاب لذلك فإنها لابد أن تنسى جزءاً من إجابة سؤال أو تنسى الإجابة بأكملها، ففكرت باستخدام الخريطة الذهنية وأن ألم بما في المذكرة بشكل جميل ومبسط، وأن بإمكاني أن أستفيد من عناوين الدروس في رسم الخريطة الذهنية وأستطيع الآن أن أركز على ماذا أخذنا وماذا لم نأخذ، وشعرت أن الخريطة الذهنية خلصتني من الخوف الذي أشعر به وفي يوم الامتحان وبعد دراسة الكمية المطلوبة، استخرجت فقط الخريطة الذهنية عند المراجعة وأحسست أني أحطت بكل ما في المذكرة، وكنت مطمئنة وعندما دخلت إلى الامتحان وبالفعل أحسست أني أعرف أن هذا السؤال جوابه في الدرس الذي عنوانه كذا والجواب للسؤال التالي في الدرس الذي عنوانه كذا، وحصلت على درجة مرتفعة في مادة العقيدة ٣٣,٥/٣٥.
والفضل يعود لله ولك وإلى خريطتي الذهنية.





يا سلام
عندي ملخص
كتاب العقيده
علم العقيده أشرف العلوم يتعلق بذات الله
ويقوي إيماننا
تعريف العقيده لغة
عقيدتنا نأخذه من القرآن
العقل المفكر
صفات الله وأسماؤه معروفه
كيفيتها مجهوله
الله
الخالق
الرزاق
«عقيدتي أساس حياتي»
الله
لكل أثر مؤثر
لكل أصل فرع
لكل حدث محدث
مسائل عقديه مخالفها كافر
وجود الله
وحدانية الله
وجود الملائكة
وجود الرسل
القرآن
مسائل عقديه مخالفها مبتدع
عذاب القبر
نعيم القبر
شفاعة الأنبياء
مسائل عقديه يجوز فيها الخلاف
فروع الفقه

هذه التجربة استخدمتها أيضاً في ترتيب أفكاري لعمل حقيبة تربوية للمادة حيث أن أفكاري كانت مشتتة ولم يكن لدي تصور عام لها لذلك كان يبدو عليّ الحزن قليلا، ولكن ما إن أخذت ورقة وقلماً حتى قمت برسم الخريطة وكتبت فيها ماذا أريد أن أفصل وماذا احتاج وكيف سيبدو شكلها بما في ذلك شكلها الخارجي عندئذ ارتحت وأحسست بانني مرتبة، وأن أفكاري منتظمة وبدأت فعلاً بجمع ما تحتاجه هذه الحقيبة من قصاصات المجلات والجرائد وجمعت أدواتي وأنا الآن بصدد تنفيذ الفكرة والعمل بها فعلاً.. وجزاكم الله خيراً.



الماء

الغذاء
الموارد الغذائية
أسس تنمية الموارد الغذائية الزراعية
أسس تنمية الموارد الغذائية الحيوانية
الثروة السمكية
آفاق جديدة ومستقبلية في الغذاء

التطور التاريخي لاستخدام الإنسان لعقله في اكتساب الخبرة والمعرفة وتسخير بيئته
العصر الحجري
العصر البرونزي
العصر الحديدي
الحضارة الإغريقية
الحضارة العربية الإسلامية

مصادر الطاقة
أشكال الطاقة
كامنة
حركية
التطور التاريخي لاستخدام الإنسان للطاقة
مصادر الطاقة
الطاقة الشمسية
الطاقة الحرارية
الطاقة العضوية
طاقة الرياح
طاقة حركة المياه
الطاقة الجوفية
الطاقة النووية
طاقة الاندماج النووي

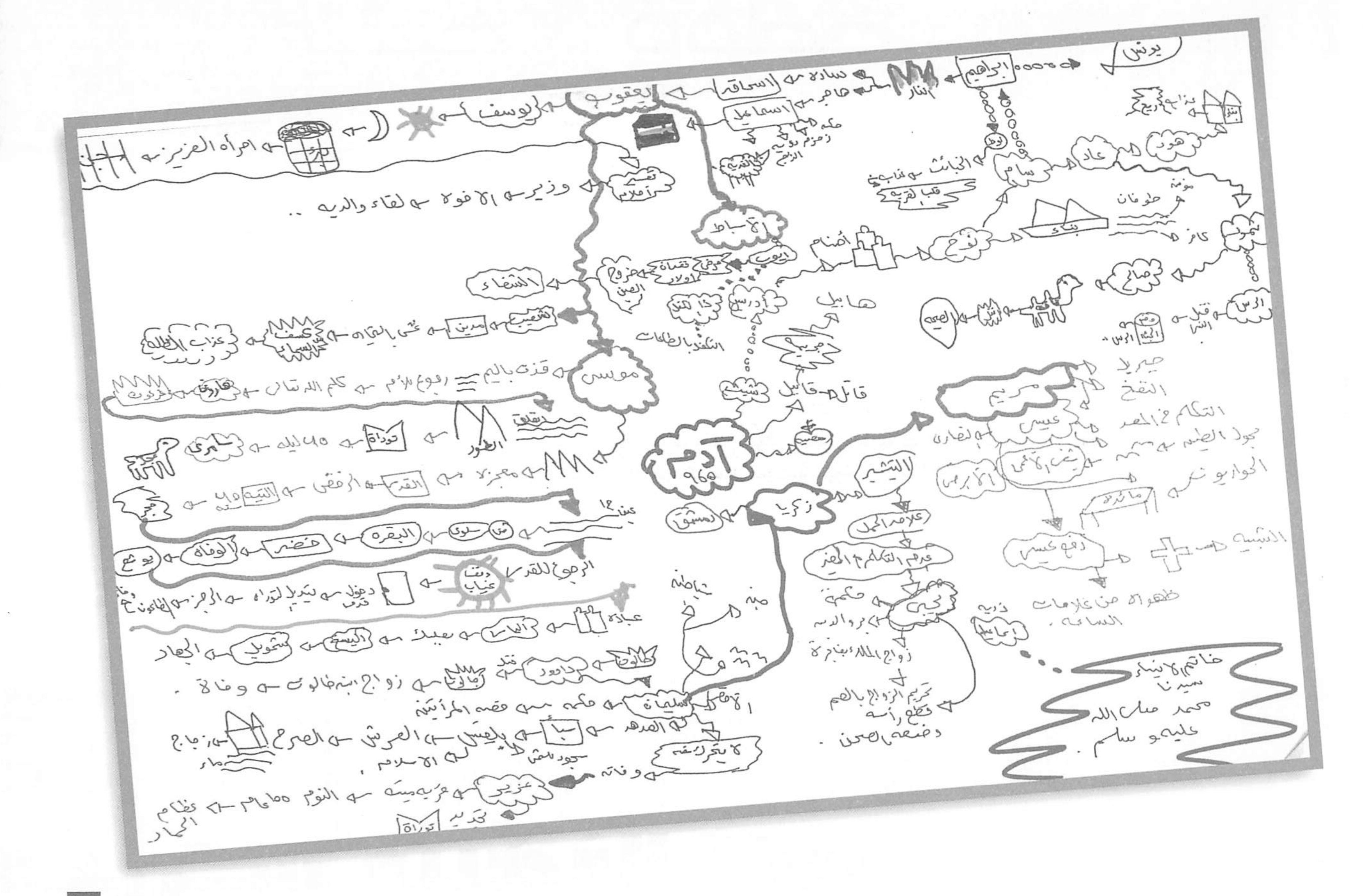
موقع الإنسان ودوره في الحياة بين مخلوقات الله

طرق تحلية المياه
طريقة التقطير
طريقة التبادل الأيوني
طريقة التناضح العكسي
المرشحات المائية

الخواص الفيزيائية للماء
دورة الماء في الطبيعة
أهمية الموارد المائية
الاستمطار الصناعي
قساوة الماء
قساوة مؤقتة
قساوة دائمة

اشكرك جزيل الشكر والامتنان على هذه الخطة البسيطة والمفيدة والتي جمعت شتات تفكيري وتركيزي وهي الخريطة الذهنية فقد استفدت منها في دراستي للاختبارات مما جعل الدراسة سهلة وبسيطة وفي البداية قمت برسم الخريطة الذهنية في المادة المقررة التي كانت بالنسبة لي صعبة قليلاً، ولكن مع رسم الخريطة حصلت على الدرجة النهائية .

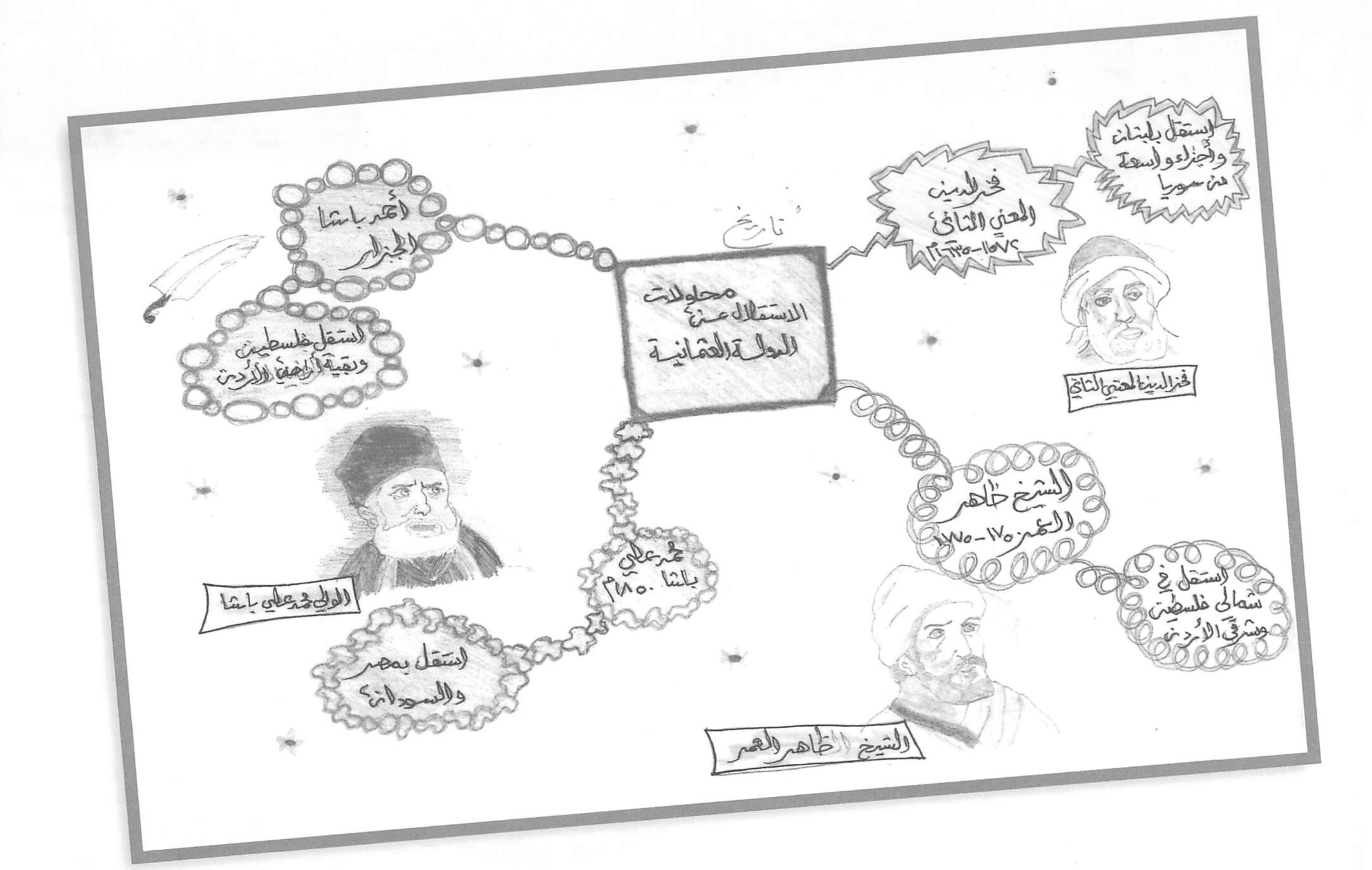




آدم
يونس
ابراهيم
اسحاق
سارة
اسماعيل
هاجر
يعقوب
يوسف
امرأة العزيز
لقاء والديه
الأسباط
أيوب
إدريس
شيث
قابيل
هابيل
نوح
طوفان
سام
عاد
هود
صالح
لوط
موسى
مدين
التوراة
الطور
عيسى
مريم
زكريا
يحيى
دمشق
داود
سليمان
عزير
خاتم الانبياء سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

• صقلت مادة مهارات دراسية هذه المهارة لدي ومكنتني منها أكثر، فسابقاً لم أكن أتمكن من كتابة النقاط الدقيقة أو الصغيرة داخل الخريطة الذهنية، لكن بعد دراسة مادة مهارات أصبحت خريطتي الذهنية أكثر شمولاً وتمكناً وفائدة فالخريطة الذهنية لها فائدة عظيمة إذ أنها تمكنني من جمع المادة في عقلي وكذلك من الإمساك بجميع خيوط المادة وبذلك سهلت عليّ الدراسة.

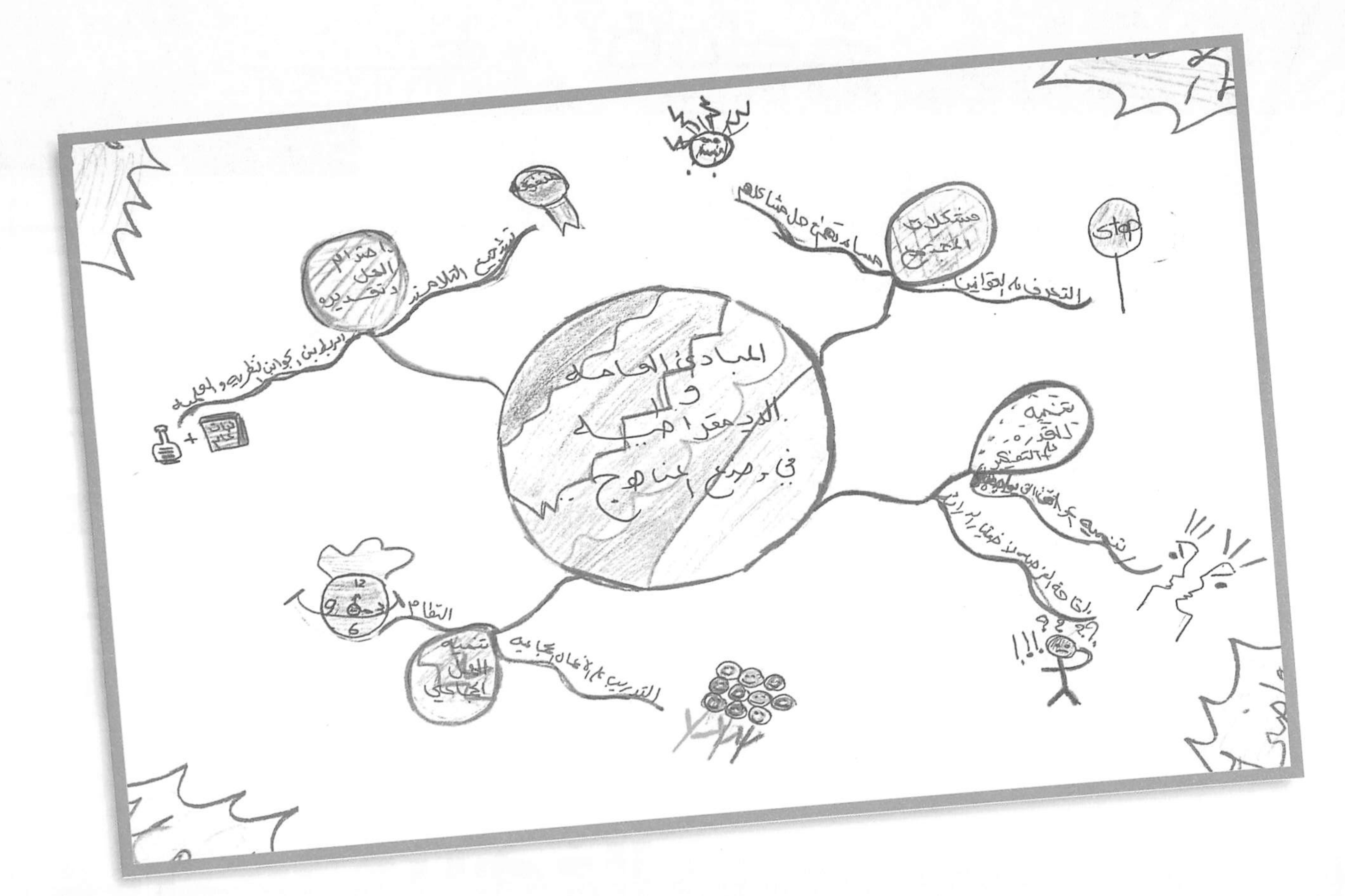




تاريخ
محاولات الاستقلال عن الدولة العثمانية
فخر الدين المعني الثاني ١٥٧٢-١٦٣٥م
إستقل بلبنان وأجزاء واسعة من سوريا
فخر الدين المعني الثاني
الشيخ ظاهر العمر
استقل في شمالي فلسطين وشرقي الأردن
الشيخ ظاهر العمر
محمد علي باشا
استقل بمصر والسودان
الوالي محمد علي باشا
أحمد باشا الجزار
استقل بفلسطين وبقية أراضي الأردن

• كتاب المناهج دسم والنقاط فيه كثيرة جدا.. وجربت طريقتك وهي (الخريطة الذهنية) وكل سؤال فيه نقاط كثيرة لذا وضعت لها خريطة بالعرض ووضعت في المركز العنوان الرئيسي وثم وضعت تفريعات ومحاور رئيسية ورسمت أشكالاً بسيطة، مع العلم أني (ما أعرف أرسم بس طلع الشكل حلو)... بحيث أستطيع أن أدرسه وتنفتح نفسيتي عندما أدرس المادة بسبب الأشكال وصرت (على طول) أتذكرها.. وقدمت الامتحان بالشكل هذا فرسمت الخريطة على طرف الورقة ومن ثم طبقتها على شكل نقاط في ورقة الامتحان، ومن ثم مسحت الخريطة... وأجبت الأسئلة بمتعة كبيرة.

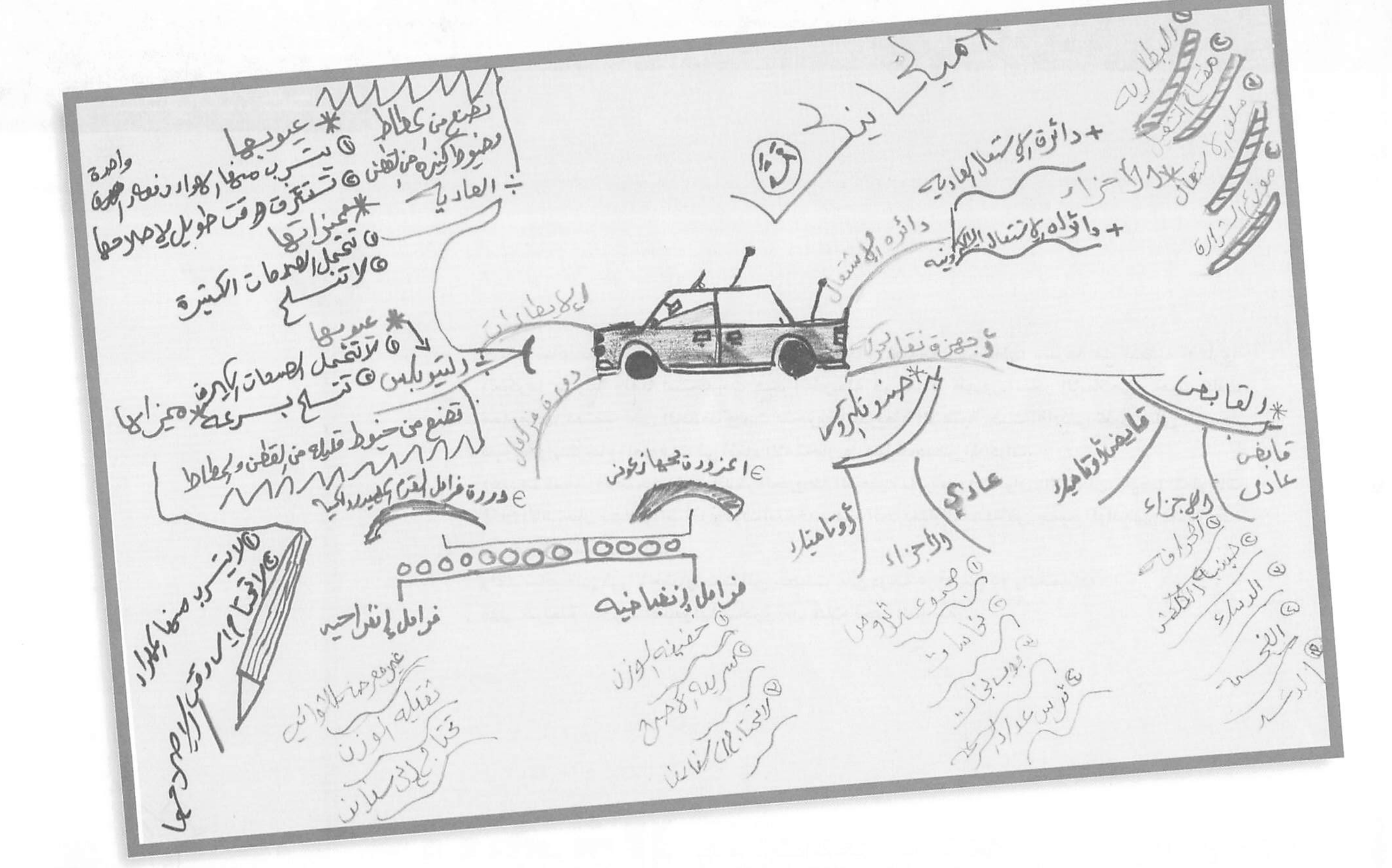



المبادئ العامة والديمقراطية في وضع المناهج
احترام العمل وتقديره
تشجيع التلاميذ
الربط بين الجوانب النظرية والعملية
مشكلات المجتمع
مساهمتهم في حل مشاكلهم
التعرف على القوانين
stop
تنمية القدرة على التفكير
تنمية العمل الجماعي
النظام
التدريب على الأعمال الجماعية

• استخدمت هذه المهارة في المادة المقررة حيث كانت المادة صعبة، لأنها تحتوي على مصطلحات علمية كثيرة يصعب حفظها .

فقمت بعمل خريطة ذهنية للمادة حتى يسهل عليّ استيعاب المصطلحات العلمية، وفعلاً سهلت عليّ الخريطة المذاكرة، بالإضافة إلى أنني تذكرت المعلومات بسهولة في أثناء الامتحان وكذلك ساعدتني على اختصار الوقت والجهد. وكان لها فائدة كبيرة بالنسبة لي حيث حصلت على الدرجة الكاملة.





دائرة الاشتعال
+ دائرة الاشتعال العادية
+ دائرة الاشتعال الالكترونية
البطارية
أجهزة نقل الحركة
القابض
الأجزاء
عادي
أوتوماتيك
الإطارات
العادية
عيوبها
مميزاتها
فرامل إنقباضية
فرامل إنفراجية

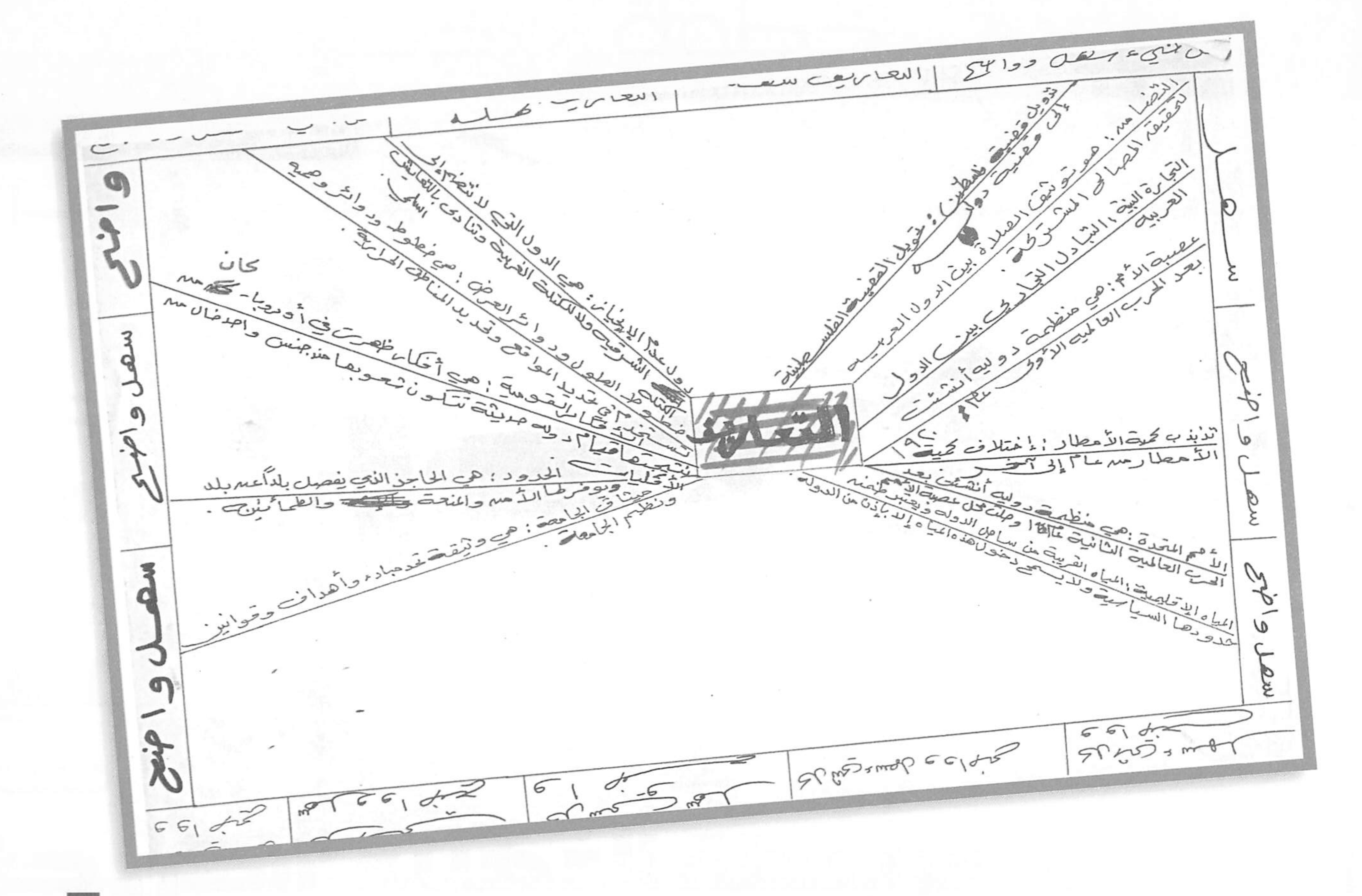
• لقد ساعدتني الخريطة الذهنية على استرجاع المعلومات وحفظها بسرعة مع تنظيم أفكاري، وتذكرها بسرعة ولقد استخدمت هذه الخريطة في مادة: «تطور الفكر الإسلامي»، حيث كانت معلوماتها تعتمد على الحفظ وتمت بتجربة الخريطة الذهنية حيث أفادتني كثيراً على الحفظ بسرعة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان وأيضا تلخيص المذكرات.

وعندما قدمت الامتحان كنت أتذكر الخريطة الذهنية بالرسوم والألوان والأشكال، وأيضاً المعلومات فكان الامتحان سهلاً وواضحاً وسوف أستخدم هذه الخريطة الذهنية في جميع المواد فهي فعالة جداً في حفظ وتلخيص المواد.

ولقد ساعدتني في الاختبار حيث أني حصلت على درجة ٢٢,٥ من ٢٥ والحمدلله.

فهي خريطة سحرية ومفعولها سحري، «يا سلام أحب الدراسة».

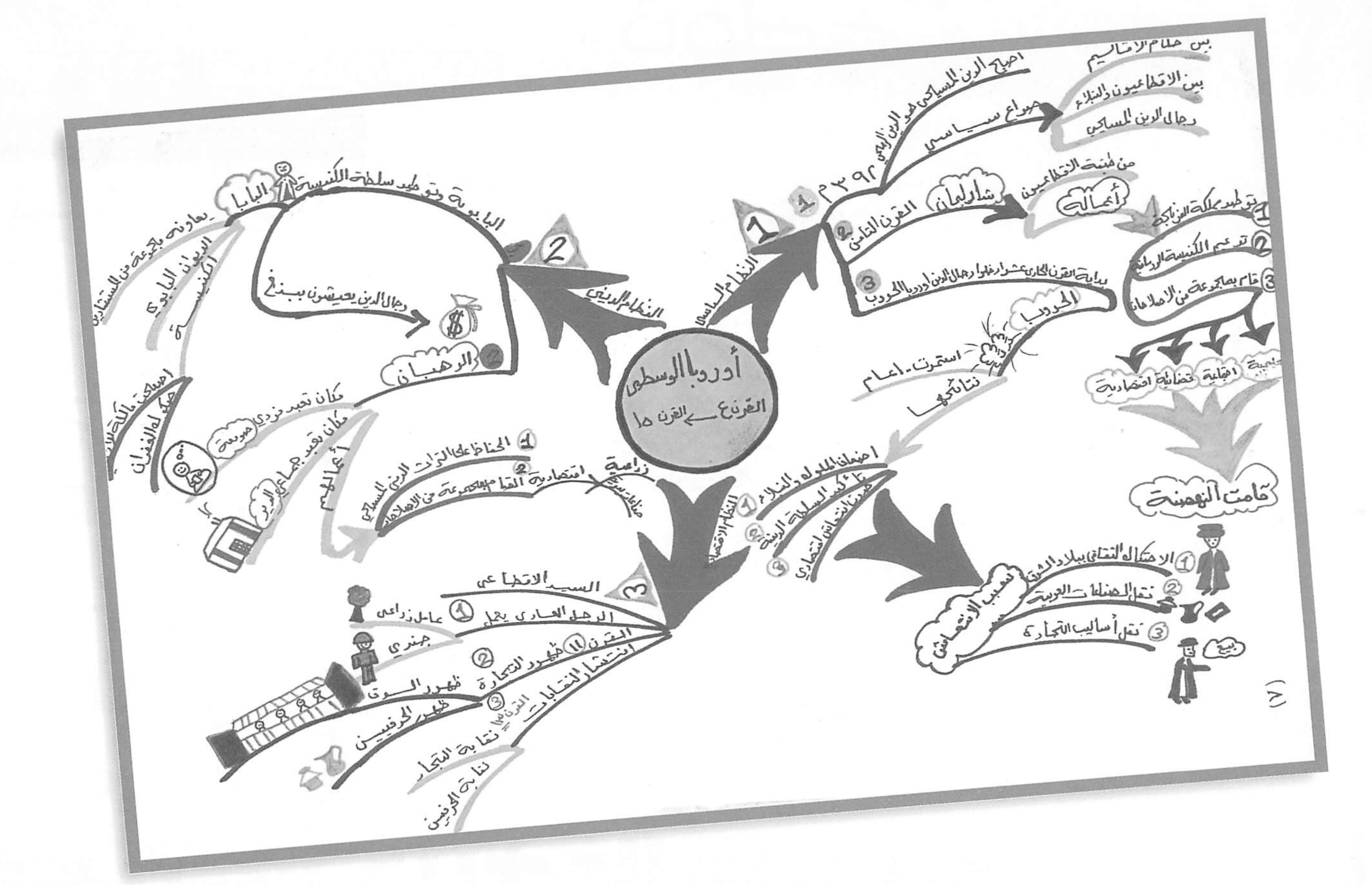



التعاريف
الحدود : هي الحاجز الذي يفصل بلد عن بلد
ميثاق الجامعة : هي وثيقة تحدد مبادئ وأهداف وقوانين ونظم الجامعة
عصبة الأمم : هي منظمة دولية أنشئت بعد الحرب العالمية الأولى
التجارة البينية : التبادل التجاري بين الدول العربية
تذبذب كمية الأمطار : اختلاف كمية الأمطار من عام إلى آخر
الأمم المتحدة : هي منظمة دولية أنشئت بعد الحرب العالمية الثانية
دول عدم الانحياز : هي الدول التي لا تنضم إلى الكتلة الشرقية ولا الكتلة الغربية وتنادي بالتعايش السلمي
سهل وواضح

• احب أن اضيف تجربتي الناجحة إلى سلسلة التجارب لديكم، فأنامنذ السنة الأولى لي في كلية الشريعة وأنا أستخدم الخريطة الذهنية، ففي مادة اصول الفقة وجدت اسمي عند فرز النتائج A مع الشكر.. وعند ذهابي للدكتور لتقديم الشكر قال لي إنه بحث في ورقتي عن أخطاء فلم يجد وقال ورقتك هي الورقة الوحيدة التي حصلت على درجة ٦ من٦ كاملة!

وفي مادة قضاء ودعوى وإثبات كنت قد تعودت على إعداد خرائط لهذه المادة منذ بدء الدراسة وعند الامتحان النهائي ومع اختبار آخر في نفس اليوم اكتفيت بإلقاء نظرة إلى خرائطي، وتوكلت على الله عز وجل ثم خرائطي فحزت علامات عالية جدا بالرغم من عدم دراستي لهذه المادة بالشكل المطلوب، وقد علمت هذه الخرائط لإحدى قريباني وكانت قد رسبت في الثانوية العامة فعلمتها الخرائط ثم اتصلت بي في السنة التي تليها وقالت لي باركي لي جبت ٩٢ ٪) وراح أدخل الجامعة بإذن الله، الحمد لله وشكراً لك وشكراً للخرائط الذهنية.

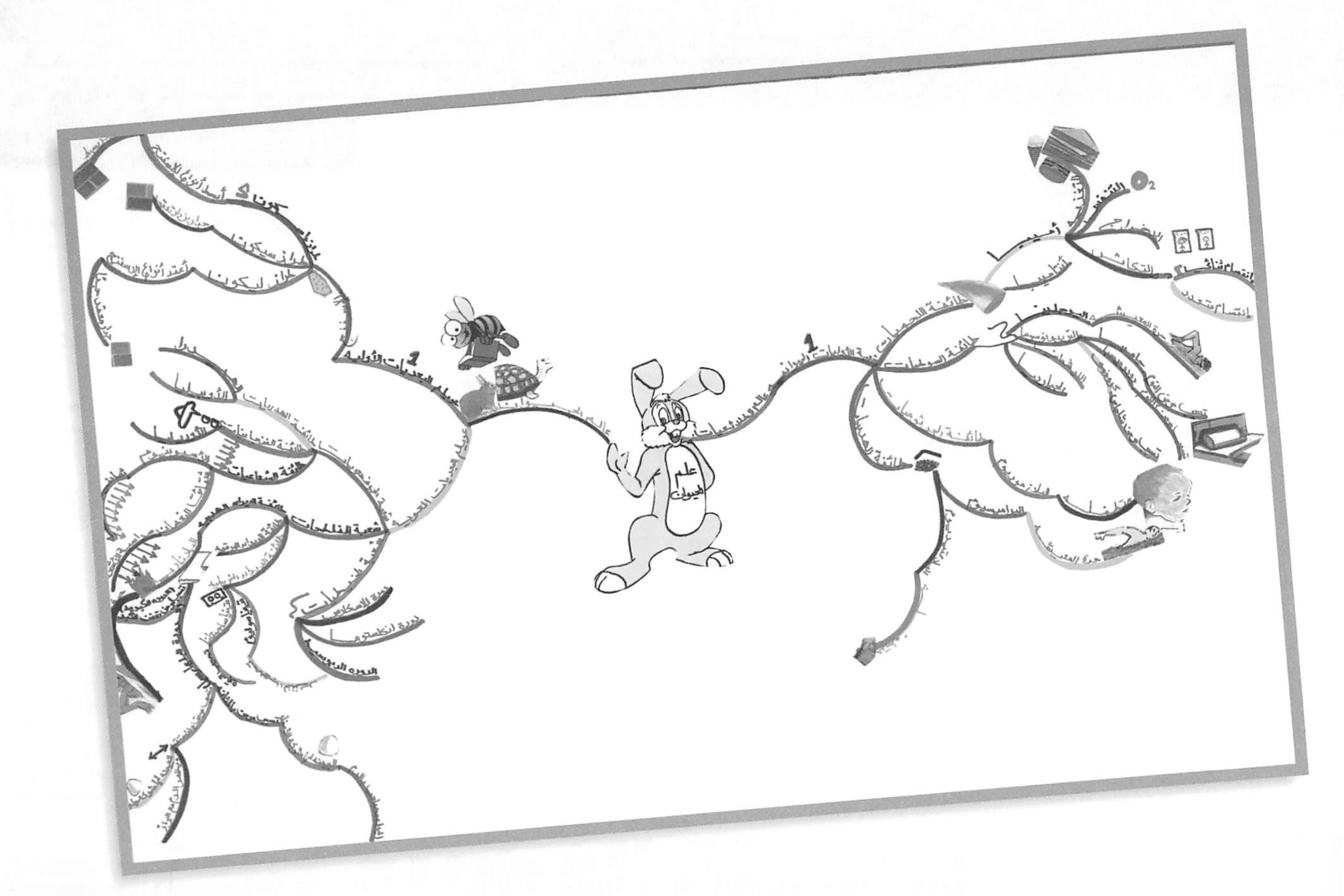




أوروبا الوسطى
القرن ٤ ← القرن ١٥
النظام السياسي
النظام الديني
النظام الاقتصادي
البابوية وتوطيد سلطة الكنيسة
البابا
الرهبان
رجال الدين يعيشون ببذخ
الحروب
استمرت ١٠٠ عام
نتائجها
قامت النهضة
بسبب الانتعاش
السيد الاقطاعي
الرجل العادي يعمل
عامل زراعي
جندي
ظهور التجارة
ظهور السوق
ظهور الحرفيين
انتشار النقابات
نقابة التجار
نقابة الحرفيين

• استخدمت الخريطة الذهنية في امتحان «مدخل إلى علم الحيوان» لأنه يحتوي على نقاط عديدة كنت أنسى أجزاء منها، وقد قدّمت الامتحان (زين) والحمدلله وأثناء إجابتي للامتحان أحسست بأني تذكرت المعلومات أسرع من السابق .




علم الحيوان

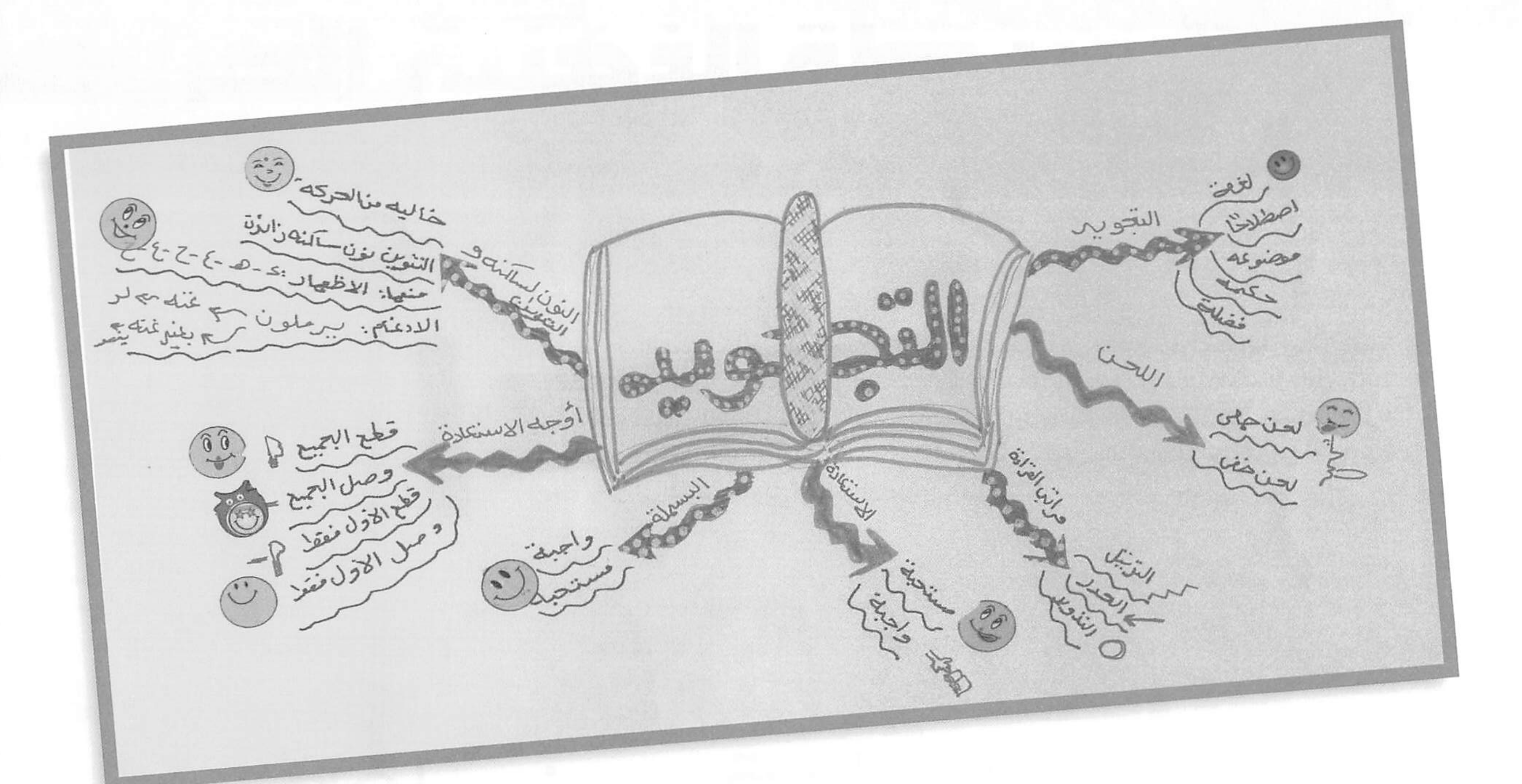
• هي من أفضل الوسائل للحفظ وخاصة المواد التي تحمل الكثير من المعلومات وبالنسبة لي فقد كانت تجربتي كالتالي:

في البداية لم أصدق ما قاله الدكتور نجيب الرفاعي عن فكرة الخريطة فكنت أقول بأنها مجرد لعبة مع المواد ولكن فعلاً عندما قمتُ بالتجربة أحسستُ بشيء غريب في ذاكرتي ففي المادة المقررة كنت خائفة منها كثيراً لكثرة ما بها من عناوين وأشياء للحفظ ففكرت بالخريطة الذهنية، وقمت برسم رمز للمقرر «علم نفس» النمو وبدأت أفرع منه التفريعات الخاصة به.

وبمجرد أن قمتُ بالرسم شعرتُ بأنها ركزت في مخي، وقبل نومي بدأت أتذكر كل ما كتبته، وقبل الامتحان نظرت إلى الخريطة وتذكرت كل المعلومات بصورة سريعة، وكنتُ لا أصدق هذا فقلت سوف أقوم بها في جميع موادي وفي كل أمور حياتي التي تتطلب مني ذلك.

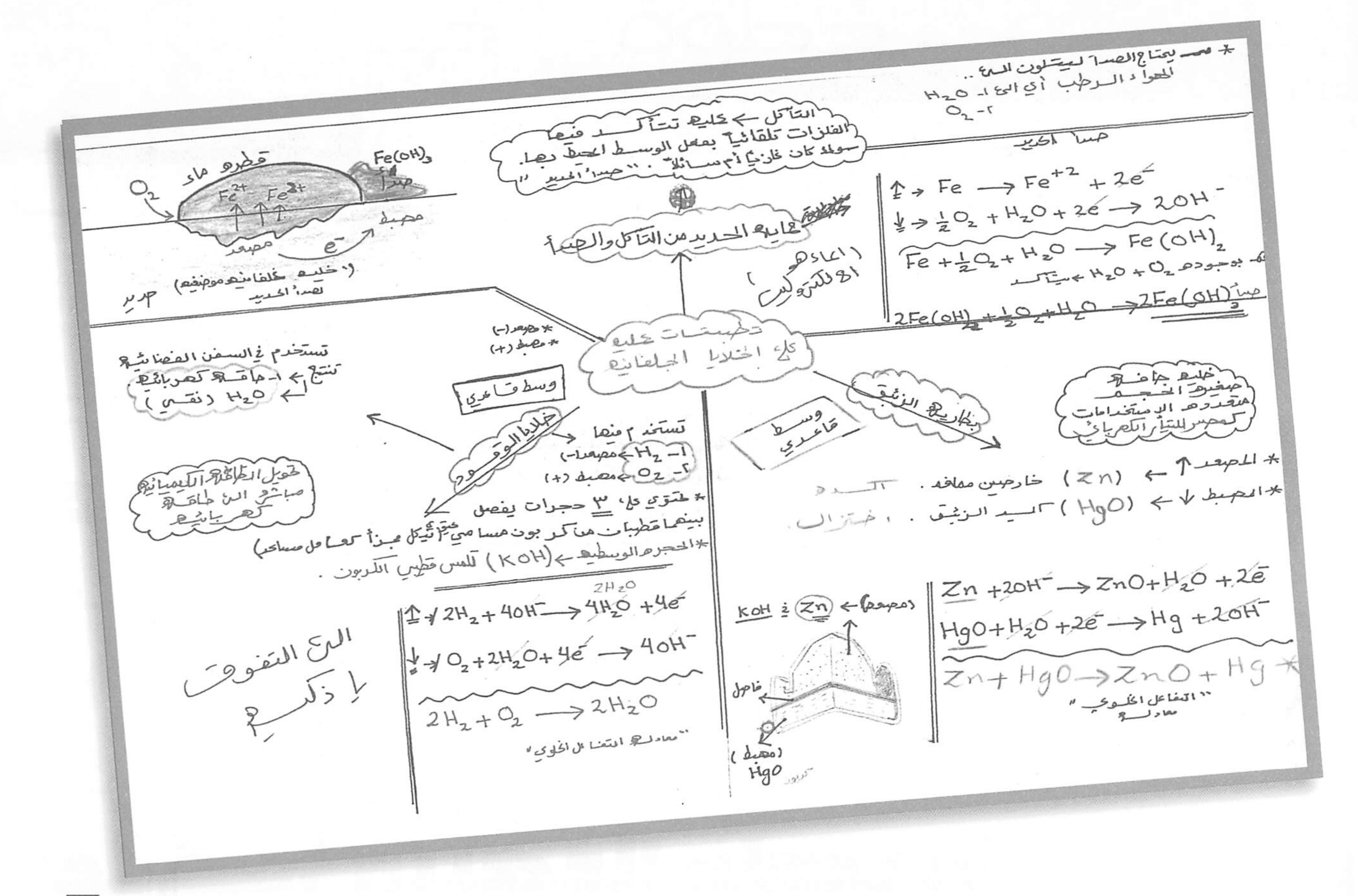
ودخلت الامتحان وأنا واثقة من نفسي ثقة كبيرة ووجدت الأسئلة سهلة جداً، وشعرت بالسعادة وأنا أجيب على الأسئلة وخرجت من الامتحان وأنا سعيدة جداً وفي محاضرة يوم السبت ١٩٩٧/١١/٨م قام الدكتور بتوزيع أوراق الامتحان علينا، ووجدت ورقتي مكتوباً عليها ٢٤ من ٢٥ وكانت سعادتي لا توصف،...




التجويد
التجويد
لغة
اصطلاحا
موضوعه
حكمه
فضله
اللحن
لحن جلي
لحن خفي
مراتب القراءة
التنزيل
الحدر
التدوير
الاستعاذة
مستحبة
واجبة
البسملة
واجبة
مستحبة
أوجه الاستعاذة
قطع الجميع
وصل الجميع
قطع الأول فقط
وصل الأول فقط
النون الساكنة والتنوين
خالية من الحركة
التنوين نون ساكنة زائدة
منها: الاظهار
الادغام: يرملون
بغنة
بغير غنة

- المقررات العلمية تحتوى على معادلات كثيرة جداً، وتقريباً هي متشابهة، فرسمت الخريطة الذهنية وقمتُ بكتابة القوانين والمعادلات في الخريطة وبدأت بحفظ القوانين، ودخلتُ الامتحان وأنا مرتاحة جداً لعدم نسياني للقوانين وقدمتُ الامتحان وخرجتُ أول واحدة من الامتحان وكان الامتحان سهلاً وواضحاً وفي يوم الأحد الموافق ١٩٩٧/١١/٣٠م استلمت الامتحان وأنا حاصلة على ١٩ من ٢٠ وفرحتُ جداً وقال لي الدكتور متولي العباس أن عندي خطأً بسيطاً وذلك بسبب عجلتي.





تطبيقات عملية على الخلايا الجلفانية
حماية الحديد من التآكل والصدأ
التآكل ← عملية تتأكسد فيها الفلزات تلقائيًا بفعل الوسط المحيط بها سواء كان غازيًا أم سائلًا. "صدأ الحديد"
Fe(OH)3
صدأ
قطرة ماء
$O_2$
$Fe^{2+}$
مهبط
مصعد
$e^-$
حديد
صدأ الحديد
$Fe \longrightarrow Fe^{+2} + 2e^-$
$\frac{1}{2}O_2 + H_2O + 2e^- \longrightarrow 2OH^-$
$Fe + \frac{1}{2}O_2 + H_2O \longrightarrow Fe(OH)_2$
$2Fe(OH)_2 + \frac{1}{2}O_2 + H_2O \longrightarrow 2Fe(OH)_3$
بطارية الزئبق
خلية جافة صغيرة الحجم متعددة الاستخدامات كمصدر للتيار الكهربائي
وسط قاعدي
المصعد ← (Zn) خارصين
المهبط ← (HgO) أكسيد الزئبق
$Zn + 2OH^- \longrightarrow ZnO + H_2O + 2e^-$
$HgO + H_2O + 2e^- \longrightarrow Hg + 2OH^-$
$Zn + HgO \longrightarrow ZnO + Hg$
"معادلة التفاعل الخلوي"
KOH
Zn
فاصل
HgO
خلايا الوقود
تستخدم في السفن الفضائية
تنتج ← ١- طاقة كهربائية
٢- $H_2O$ (نقي)
وسط قاعدي
تحويل الطاقة الكيميائية مباشرة إلى طاقة كهربائية
تستخدم ٢ منها
١- $H_2$ ← مصعد (-)
٢- $O_2$ ← مهبط (+)
* تحتوي على ٣ حجرات يفصل بينهما قطبان من كربون مسامي
* الحجرة الوسطى ← (KOH) تلامس قطبي الكربون.
$2H_2 + 4OH^- \longrightarrow 4H_2O + 4e^-$
$O_2 + 2H_2O + 4e^- \longrightarrow 4OH^-$
$2H_2 + O_2 \longrightarrow 2H_2O$
"معادلة التفاعل الخلوي"

• الخريطة الذهنية شيء عجيب... كلها مميزات وإيجابيات فهي تلخص أي موضوع أردته سواء كان مقرراً كاملاً أو أي موضوع فيها وهي تسهل المراجعة بدرجة كبيرة جداً، فهي بالتالي تعمل على ترسيخ وزيادة نسبة ثبات المعلومات في عقل الإنسان.
وأستطيع أن أقول إنها أفادتني كثيراً لأنها اختصرت عدداً كبيراً من المذكرات، وكذلك المعلومات ذات الكم الهائل في عدة أسطر متمثلة بالخريطة الذهنية.
ومما يثبت أنها تساعد على بقاء المعلومات في العقل.. ماحدث بعد أن جربتها في هاتين المادتين، فأنا لا أزال أذكر الخريطتين جيداً.

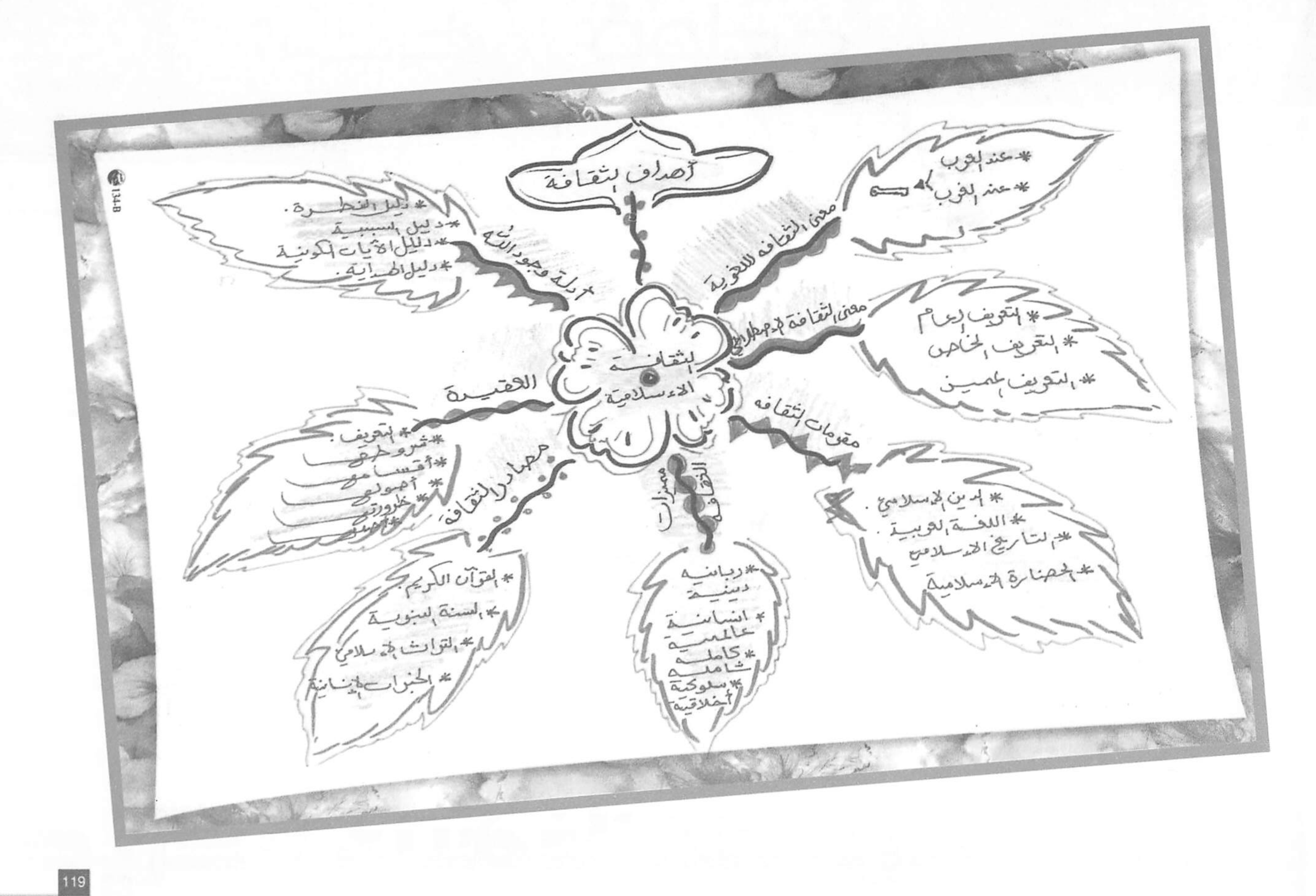




جيولوجيا عامة
الغلاف الجوي
ترابوسفير
الستراتوسفير
الأيونوسفير
الميزوسفير
الاكسوسفير
الأرض
القشرة
وشاح الأرض
لب الأرض
علماء المسلمين
ابن سينا
محمد العالم
محمد القزويني
البيروني
اخوان الصفا
الصخور
صخور رسوبية
صخور متحولة
صخور نارية
البلورات
مكعب
رباعي

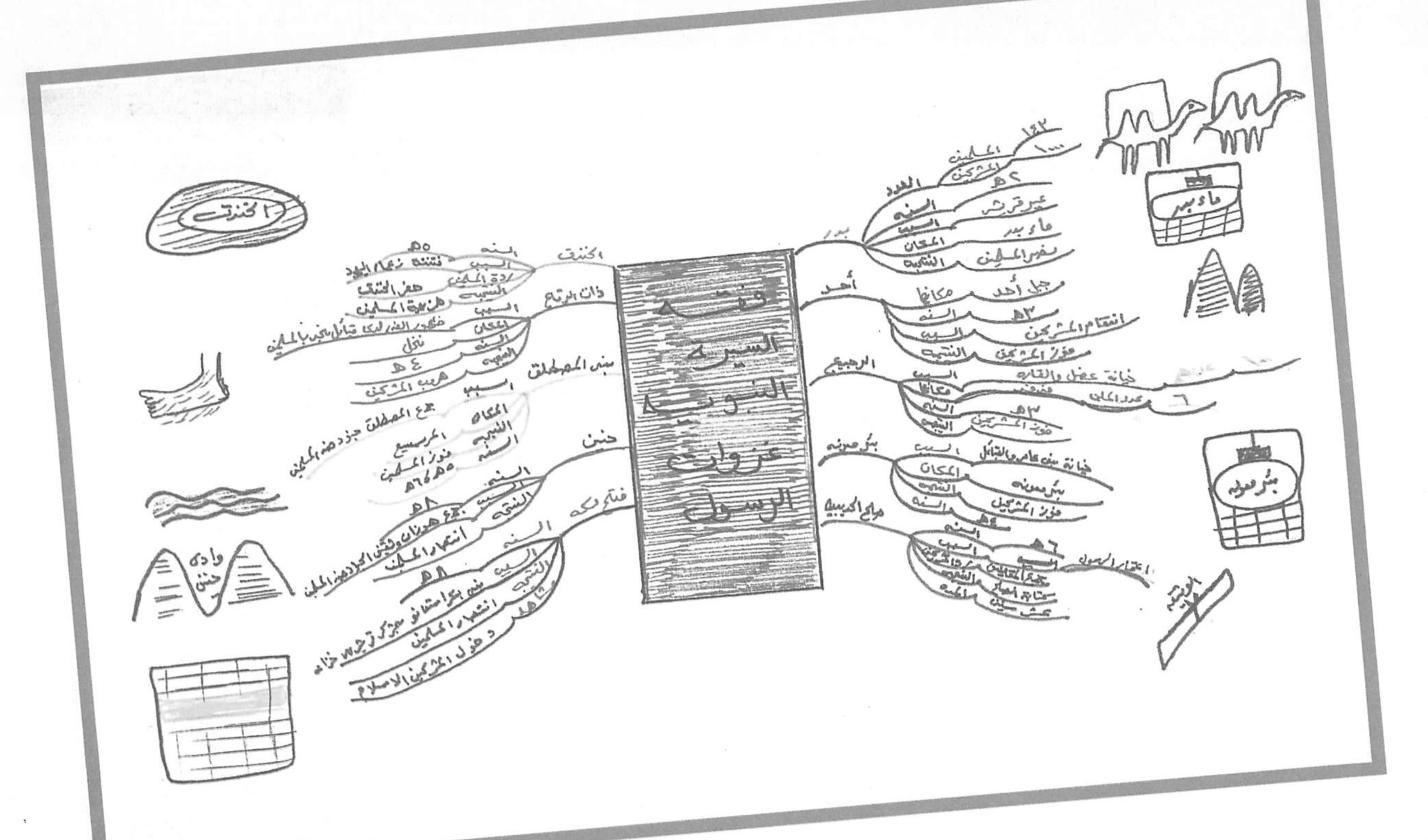
كنت في بداية حياتي أقرأ الكتاب واحفظه كلمة كلمة، وإذا نسيت أي كلمة أتخبط ولا أعرف كيف أجيب وأكون متوترة وأراجع أكثر من مرة وإذا لم أراجع في قاعة الامتحان أضيع، أما بعد تجربتي للخريطة الذهنية فقد اختصرت الوقت في المذاكرة فبعدما كنت أقضي اليوم كله وأنا ساهرة ومتعبة، أصبحت سريعة في التعلم بعد إن كنت بطيئة، واصبحت أراجع الخريطة الذهنية وأسترجع المعلومات بسرعة بعد أن كنت أضيع عشر دقائق وأنا أفكر في المعلومة التي نسيتها.




الثقافة الإسلامية
أهداف الثقافة
معنى الثقافة اللغوية
* عند العرب
* عند الغرب
معنى الثقافة الاصطلاحي
* التعريف العام
* التعريف الخاص
* التعريف المميز
مقومات الثقافة
* الدين الإسلامي.
* اللغة العربية.
* التاريخ الإسلامي
* الحضارة الإسلامية
مميزات الثقافة
* ربانية دينية
* انسانية عالمية
* كاملة شاملة
* سلوكية أخلاقية
مصادر الثقافة
* القرآن الكريم
* السنة النبوية
* التراث الإسلامي
* الخبرات الإنسانية
العقيدة
* التعريف
* شروطها
* أقسامها
* أصولها
* ضرورتها
أدلة وجود الله
* دليل الفطرة.
* دليل السببية
* دليل الآيات الكونية
* دليل الهداية.

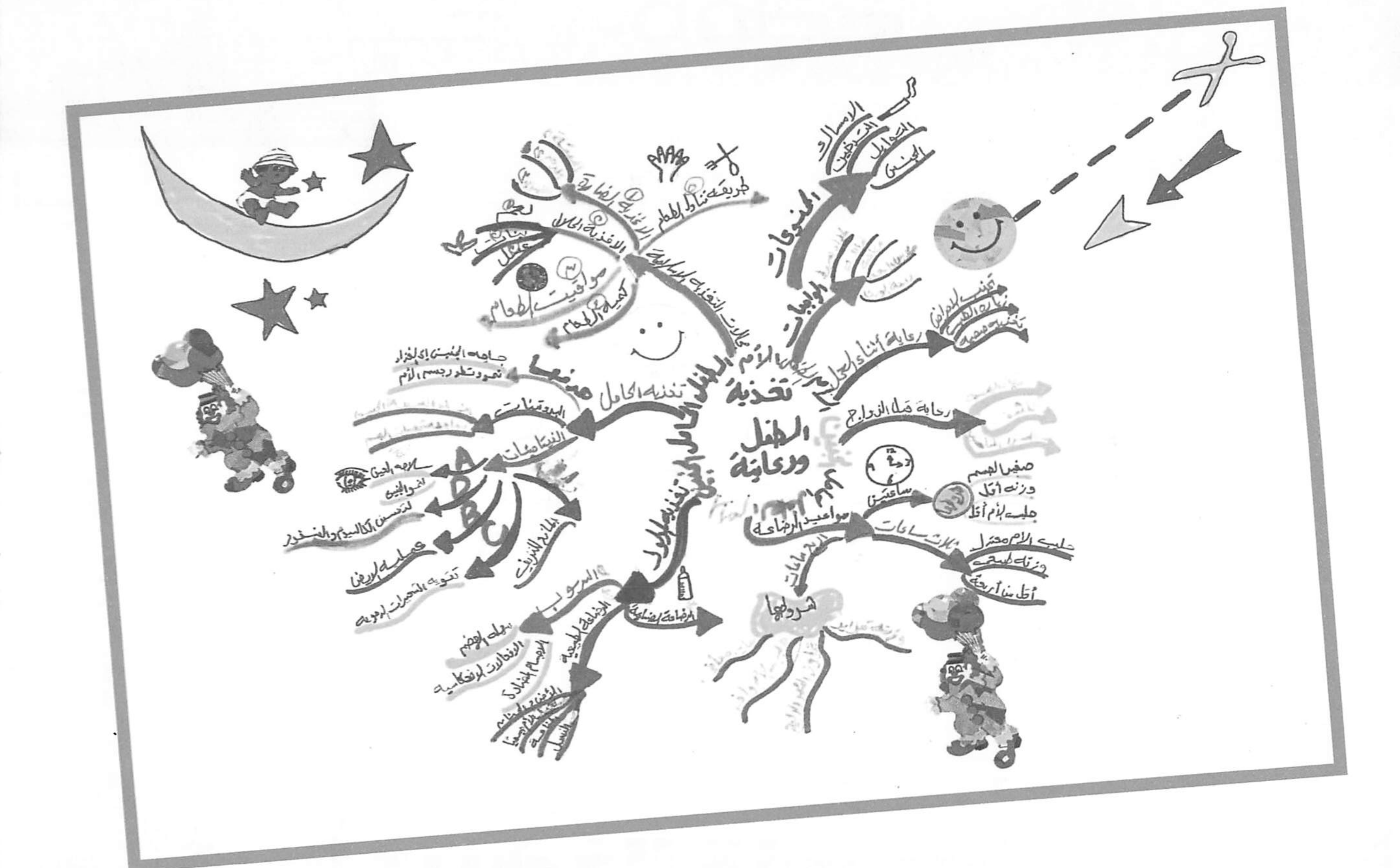
• في اعتقادي أن هذه التجربة من أنجح التجارب التي قمت بها وأكثرها فائدة، وهذه التجربة أستخدمتها في كثير من المواد وهي من أكثر التجارب استخداماً ولقد قمت بهذه التجربة في كثير من المواد ووضعت لها عدة نماذج في كل مادة من المواد التي استخدمتها ومنها مادة نبات عام حيث تحتوي هذه المادة على كثير من المعلومات والمميزات فقمت أولاً بدراسة المادة دراسة وافية ثم قمت بعمل الخريطة الذهنية للمعلومات التي درستها ووضعت أولاً رمزاً للمادة ثم وضعت الفروع الأساسية ومكونات هذه المادة ووضعت بعد ذلك لكل مكون الفروع التي يتفرع منها ووضعت لكل فرع صورة أو رسمة تعبر عن هذا الفرع ولكل فرع لوناً وهذه الطريقة أتبعتها مع جميع المواد الأخرى ولله الحمد واتبعت تعاليم الأستاذ وقرأت هذه الخريطة قبل دخولي للامتحان وعندما جلست في قاعة الامتحان أخذت نفساً عميقاً ووضعت الخريطة الذهنية لهذه المادة أمام عيني لأتذكر جميع المعلومات والبيانات.... ولقد استفدت من هذه التجربة في مراجعتي للمادة قبل دخولي قاعة الامتحان.




فقه السيرة النبوية غزوات الرسول
بدر
أحد
الرجيع
بئر معونة
صلح الحديبية
الخندق
ذات الرقاع
بني المصطلق
حنين
فتح مكة
ماء بدر
وادي حنين

• استفدت من هذه التجربة - فعلاً - لأنها نفعتني في مادة جامدة ولقد استطعت بهذه الرسومات والأقواس أن أجعلها مادة ممتعة، وفي يوم الامتحان فقط راجعت الخريطة واستغنيت عن الكتاب وقدمت الامتحان بكل ثقة وكانت الأفكار تتضح أمامي بشكل متسلسل والذي يساعد على ذلك الأقواس والرسومات، وبمجرد قراءتي للسؤال فهمت الإجابة بكل سهولة وأتوقع أن أحصل على الدرجة الكاملة.

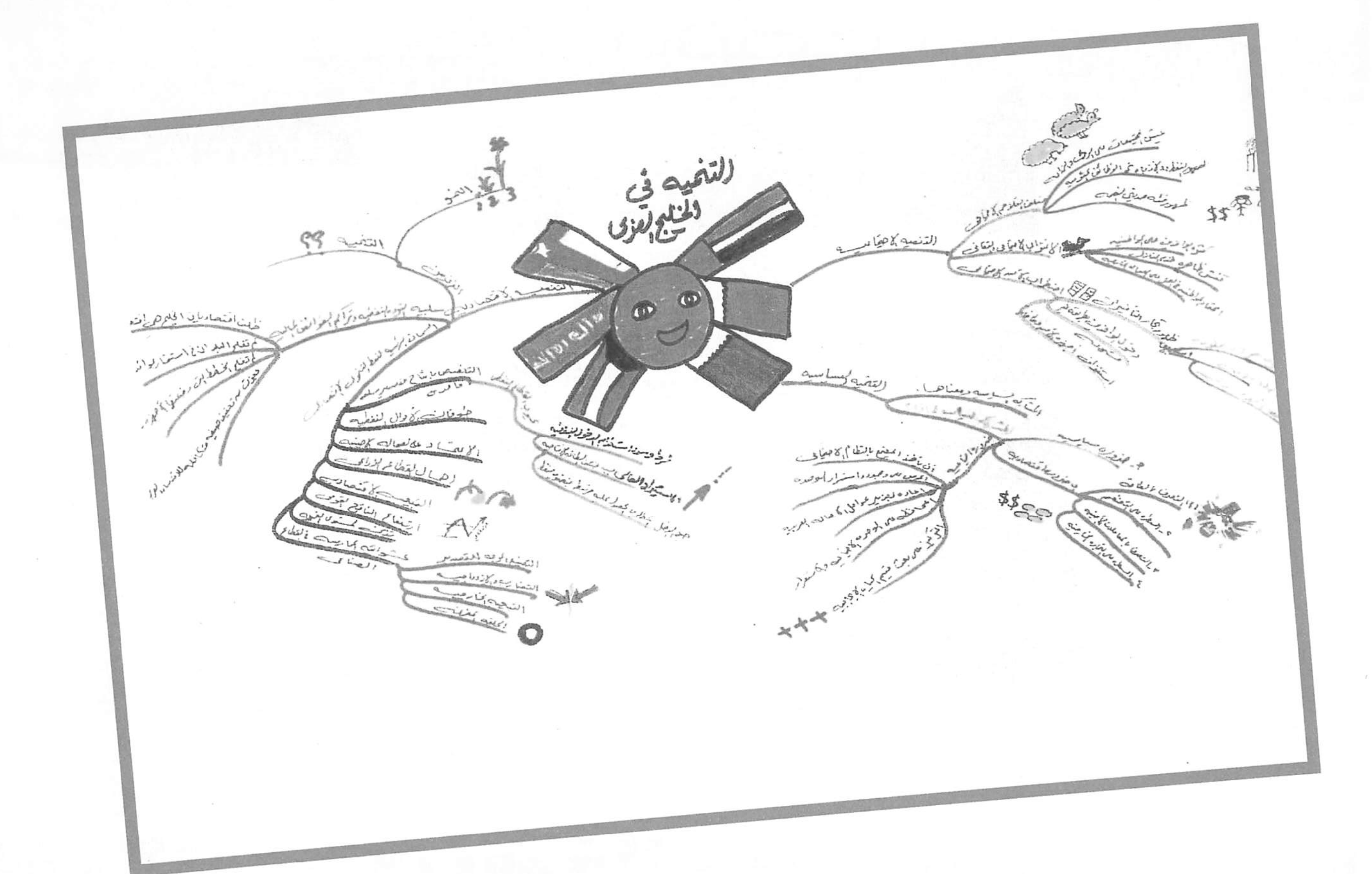




تغذية
الطفل
ورعاية
تغذية الحامل
المحتويات
الواجبات
رعاية أثناء الحمل
رعاية قبل الزواج
مواعيد الرضاعة
ساعتين
ثلاث ساعات
صغر الجسم
وزنه أقل
حليب الأم أقل
حليب الأم معتدل
وزنه طبيعي
البروتينات
الفيتامينات
طريقة تناول الطعام
مواقيت الطعام
كمية الطعام
الرضاعة الطبيعية
الرضاعة الصناعية

• الخريطة الذهنية لها الأثر الكبير في ترسيخ المعلومات في ذهن الطالب، وذلك من خلال الطريقة الجميلة في عملية توزيع النقاط المهمة التي تتفرع منها النقاط الفرعية، وذلك لتسهيل عملية الحفظ حيث كنت في السابق أجد مشكلة في عملية الحفظ، ولكن بأستخدام هذه الطريقة وفي المواد الأدبية بالذات ولكثرة النقاط وتفرعها. استطعت أن أشرك المخ الأيمن والأيسر في عملية الحفظ، وذلك بأستخدام الألوان والرموز التوضيحية للربط بين النقاط، مما كان له بالغ الأثر في تحسين عملية الحفظ.





التنمية في الخليج العربي
التنمية الاجتماعية
التنمية السياسية

• جربت هذه الطريقة في مادة «تدريبات لغوية» وحصلت على ٢٠,٥ وهذه الدرجة بالنسبة لي تقدم عظيم، لأنني كنت أحصل في الثانوية على درجة أقل من ذلك بكثير، وهذا سبب لي عقدة من النحو ولكن بفضل الله أولا، ثم فضلك تخلصت من هذه العقدة وأصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي.
أنا أعرف أن الخريطة ينقصها الرسومات ذلك لأن المادة جامدة ولكن استطعت أن أتذكر كل ما أحتاج إليه منها.




تدريبات لغوية
الكلمة
مفرد
فعل
حرف
مضارع
أمر
ماضي
مذكر
مؤنث
حقيقي
غير حقيقي
المثنى
يرفع بالألف
وينصب ويجر بالياء
الملحق بالمثنى
اثنان
اثنتان
هذان
هاتان
اللذان
اللتان
كان وأخواتها
أصبح
ظل
أمسى
بات
صار
مازال ومادام
أنواع الجمل
جملة فعلية
جملة اسمية
الفعل
فاعل
مفعول به
مبتدأ
خبر
أنواع الجمع
جمع مذكر سالم
جمع مؤنث سالم
جمع تكسير
اسم جمع
اسم جنس جمعي
إن وأخواتها
أن
كأن
لكن
ليت

• اكتشفت أن للخريطة الذهنية فائدة كبيرة لم أكن أعرفها من قبل، فهي قد ساعدتني على اختصار الجهد والوقت في الدراسة.

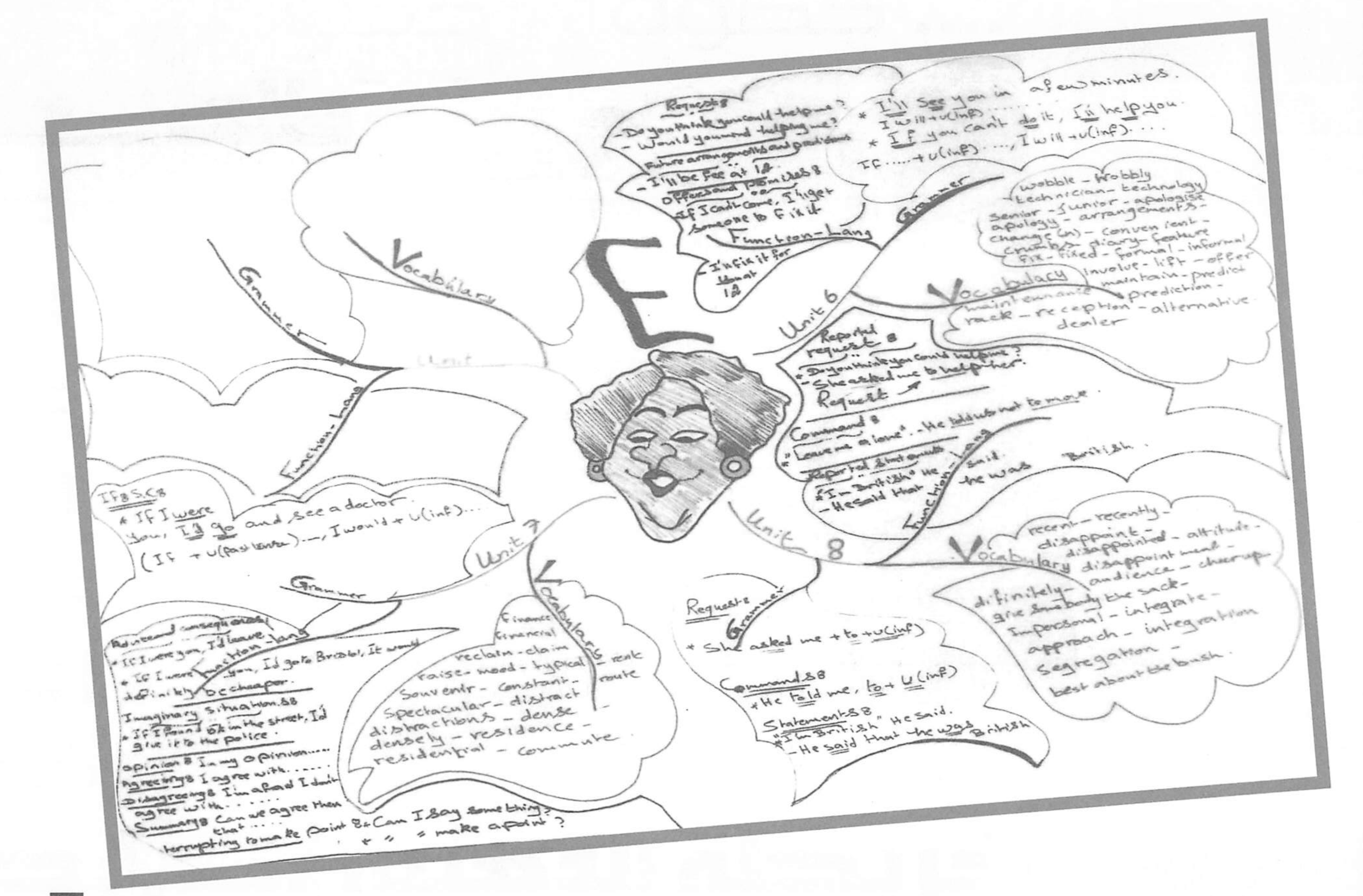
لقد كنت من قبل أذاكر لمدة أسبوع وياليتني أحفظ الدروس جيداً بل أنساها بسرعة وأكون مضطربة قبل الامتحان لأنني أحس أنني ناسية كل شيء وخائفة جداً وأدخل الامتحان وتكون الإجابات متوسطة وليست جيدة جداً.

فجربت الخريطة الذهنية وكلي لهفة وشوق أن أرى نتيجتها فقد جربتها في مقرر «قضايا نحوية» واختصرت الدروس في هذه الخريطة الذهنية، وتركت الكتاب ولم أمسك إلا بهذه الورقة وحفظتها بسرعة وفهمتها أيضاً بسرعة.

وأحسست أن المعلومات ثبتت في عقلي، فقد سهلت لي المادة وأحس أنني أتذكر المعلومات فور رؤيتي للسؤال.

فدخلت قاعة الدرس، وأنا واثقة من دراستي وواثقة أنني قادرة على الإجابة الكاملة.




E
Unit 6
Grammer
Function-Lang
Vocabulary
Requests
- Do you think you could help me?
- Would you mind helping me?
Future arrangements and predictions
- I'll be free at 12
Offers and promises
If I can't come, I'll get someone to fix it
I'll fix it for you at 12
* I'll see you in a few minutes.
I will + v(inf) ......
* If you can't do it, I'll help you.
If ..... + v(inf) ...., I will + v(inf) ....
wobble - wobbly
technician - technology
senior - junior - apologise
apology - arrangements -
fix - fixed - formal - informal
involve - lift - offer
maintain - predict
prediction -
rack - reception - alternative
dealer
Reported request
Command
Reported statements
Unit 7
If
* If I were you, I'd go and see a doctor
(If + v(past tense) ..., I would + v(inf) ...
Imaginary situations
* If I found 5£ in the street, I'd give it to the police.
opinion: In my opinion .....
Agreeing: I agree with .....
Disagreeing: I'm afraid I don't agree with .....
Summary: Can we agree that
reclaim - claim
souvenir - constant -
spectacular - distract
distractions - dense -
densely - residence -
residential - commute
Unit 8
Requests
* She asked me + to + v(inf)
Commands
* He told me, to + v(inf)
Statements
"I'm British" He said.
- He said that he was British
recent - recently -
disappoint -
disappointed - attitude -
audience - cheer up
give somebody the sack -
Impersonal - integrate -
approach - integration
segregation -
beat about the bush.

• الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً في الامتحان، فلقد جربتها أول مرة في مادة تركيب «نبات زهري»، حيث لم أعمل الخريطة الذهنية للكتاب كله وإنما لفصل واحد فقط حيث كان هو امتحان الشهر.

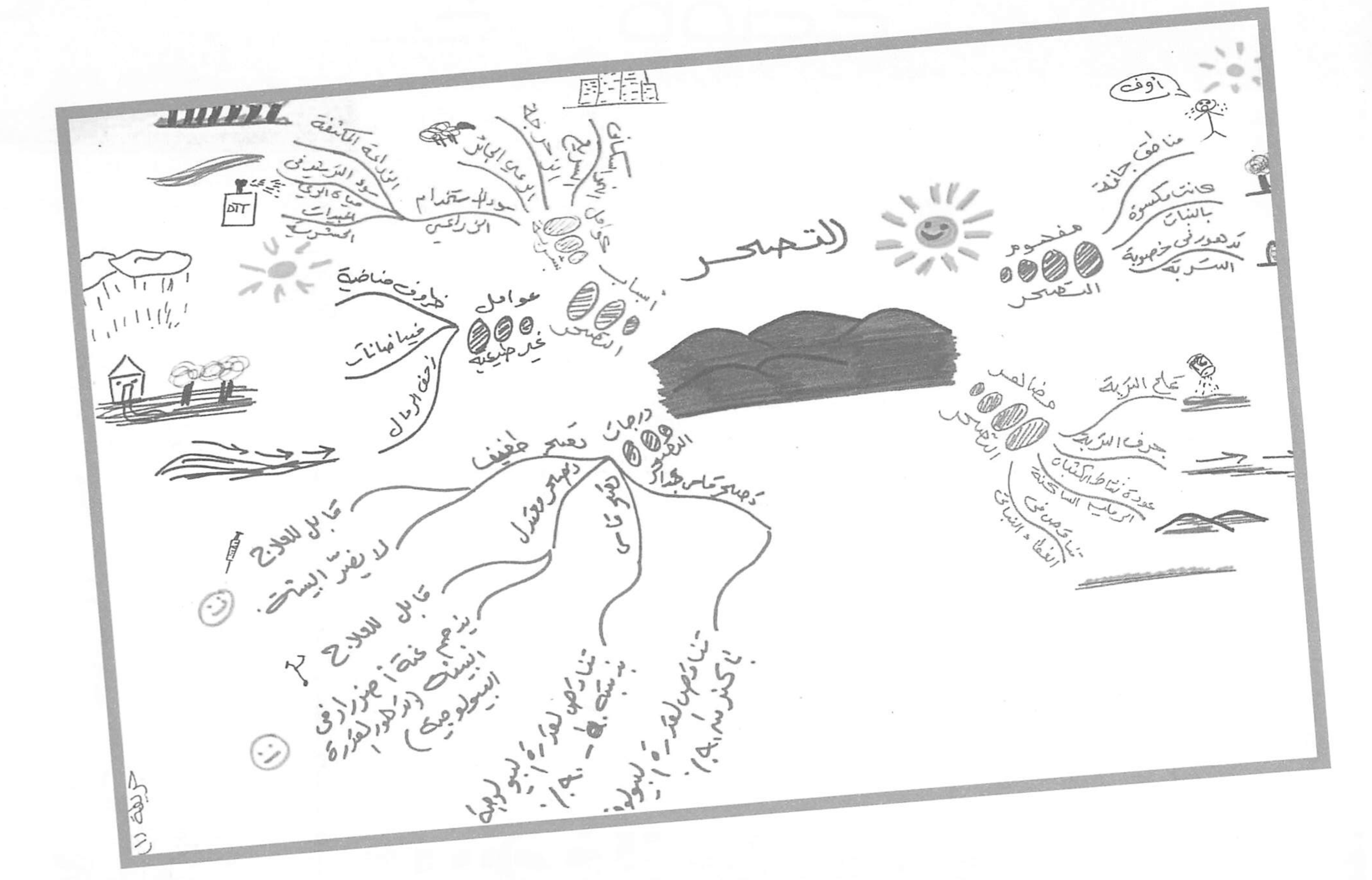
كان رسمي للخريطة الذهنية مسليا جداً، ولكن كانت هناك فكرة، في رأسي بأنني غير قادرة على الرسم ولكن مع الاستمرار بالخريطة لاحظت بأنني متمكنة من الرسم ورائعة إلى حد ما.

إن طريقة الرسم والألوان في الخريطة الذهنية، تساعد على التذكر السريع، حيث أن الرسم مفيد في تذكر الكلمة.

إن الخريطة الذهنية مفيدة ومريحة في أنها عبارة عن ورقة واحدة، في حين أن الطالبات الأخريات كن يراجعن بالكتاب كله...

وبالتالي فإن الخريطة الذهنية مفيدة في اختصار الوقت والجهد والثقل، وأيضاً هي لعبة مسلية ومريحة للأعصاب بألوانها الزاهية ورسوماتها.



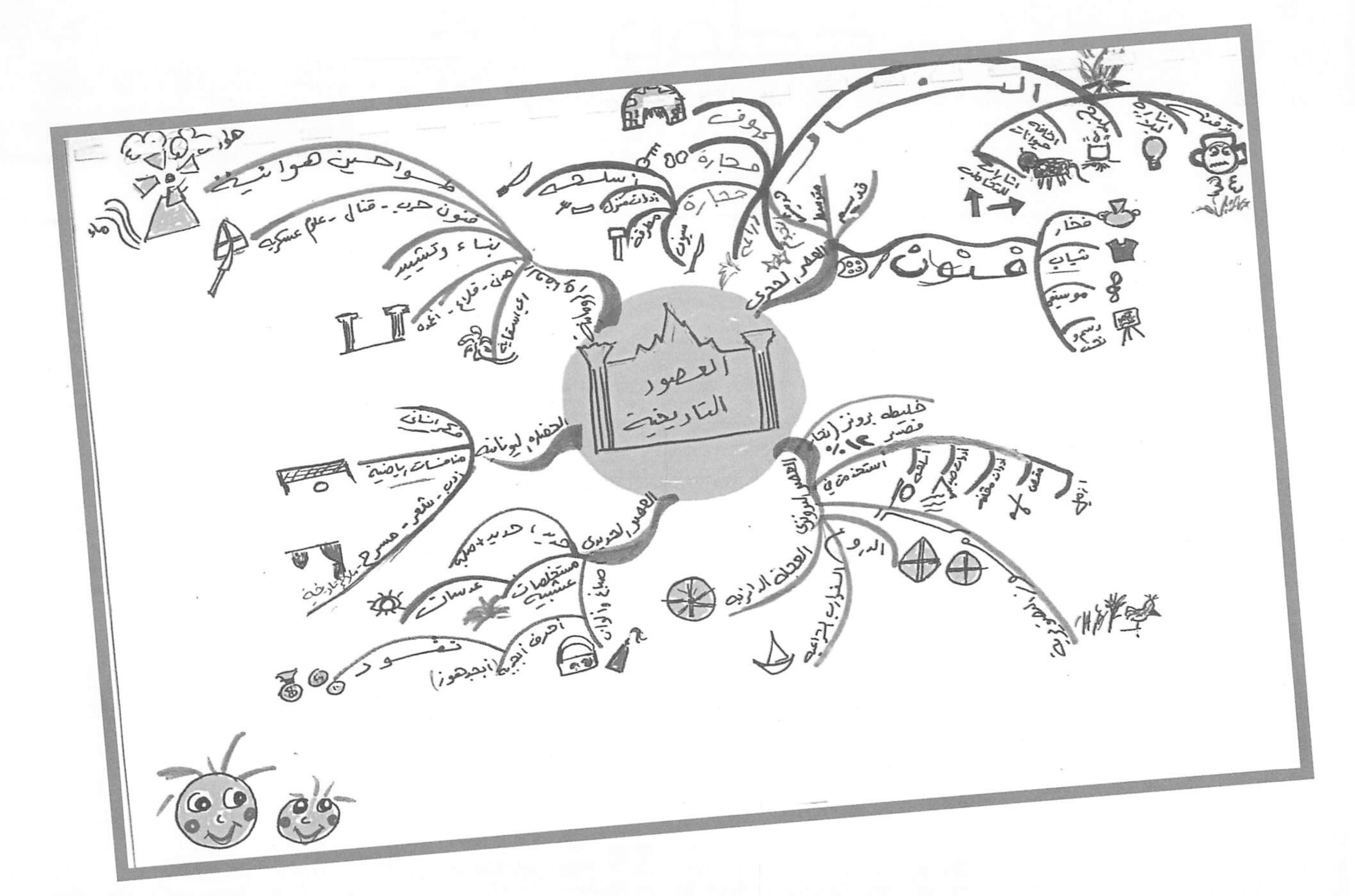


التصحر
أوف
مفهوم التصحر
مناطق جافة
كانت مكسوة بالنبات
تدهور في خصوبة التربة
أسباب التصحر
الزراعة الكثيفة
الرعي الجائر
المبيدات الحشرية
DTT
ظروف مناخية
فيضانات
زحف الرمال
مظاهر التصحر
تملح التربة
جرف التربة
درجات التصحر
تصحر خفيف
تصحر معتدل
قابل للعلاج
لا يضر البيئة
قابل للعلاج

لقد وجدت نفسي أسترجع المعلومات من خلال الخريطة الذهنية... وكذلك أيضاً المراجعة السريعة التي لا تضيع وقتي قبل الامتحان... قمت باستخدامها في امتحان المقدمة في «تكنولوجيات التعلم» نظراً لثقل المادة عليَّ ولم أكن أحبها بكلماتها الجامدة وفكرت باستخدام الخريطة الذهنية لتكسر جمودها وتجددها في نفسي وعندما قمت بذلك فعلاً تم ذلك بكل سهولة وبساطة، مما أدى إلى استقرار المعلومات دون تردد في عقلي...

وقررت بعد ذلك أن إستخدمها في كل المقررات، وذلك لما وجدت من نتيجة جيدة في هذا المقرر وكانت درجتي (١٧ من ٢٠).

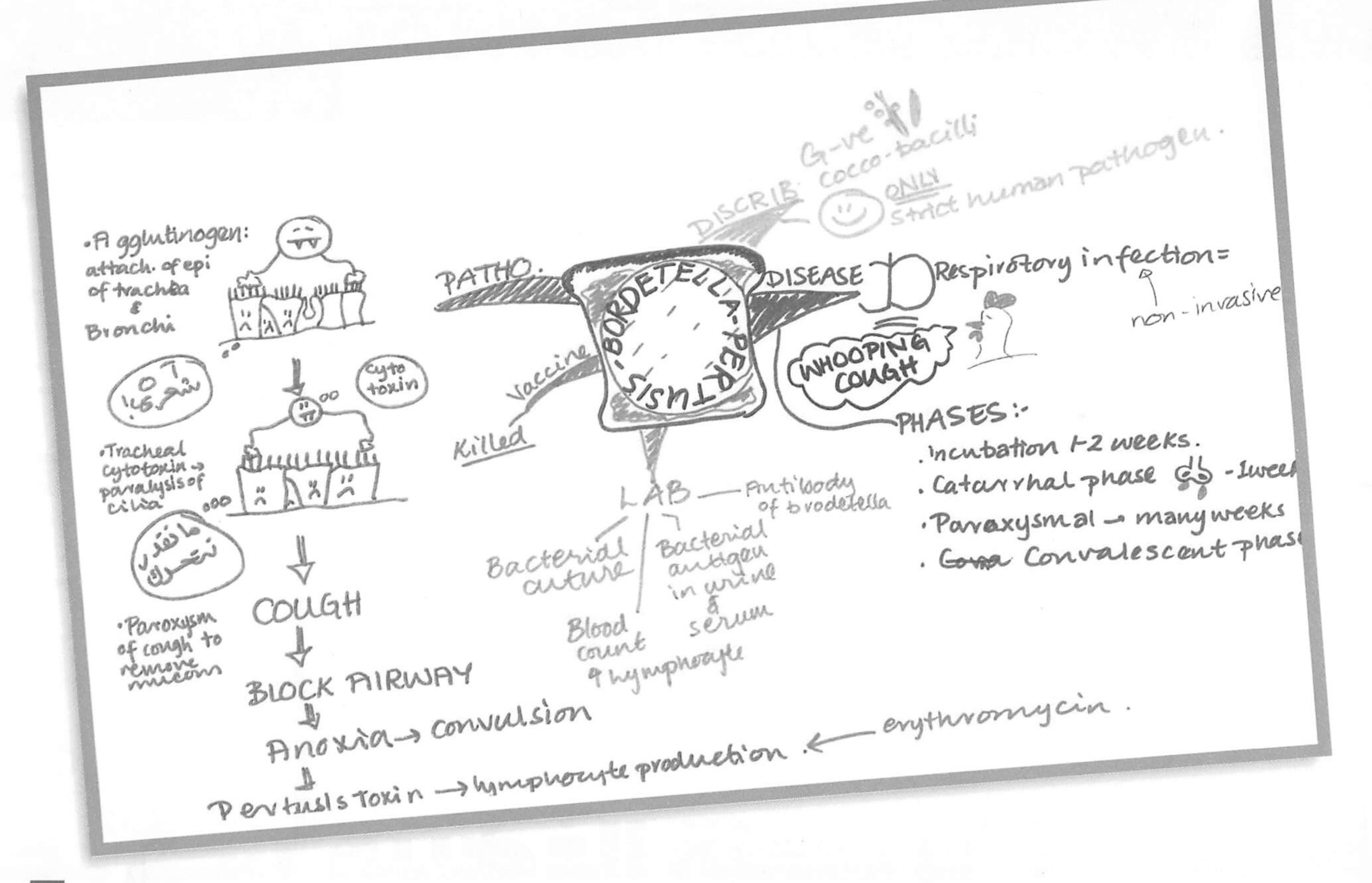




العصور التاريخية
فنون
فخار
ثياب
موسيقى
العصر الحجري
كهوف
مغارة
حجارة
أسلحة
فنون حرب - قتال - علم عسكري
بناء وتشييد
الحضارة اليونانية
منافسات رياضية
أدب - شعر - مسرح
العصر الحديدي
عدسات
نقود
أحرف أبجدية (أبجد هوز)
العصر البرونزي
العجلة الدائرية

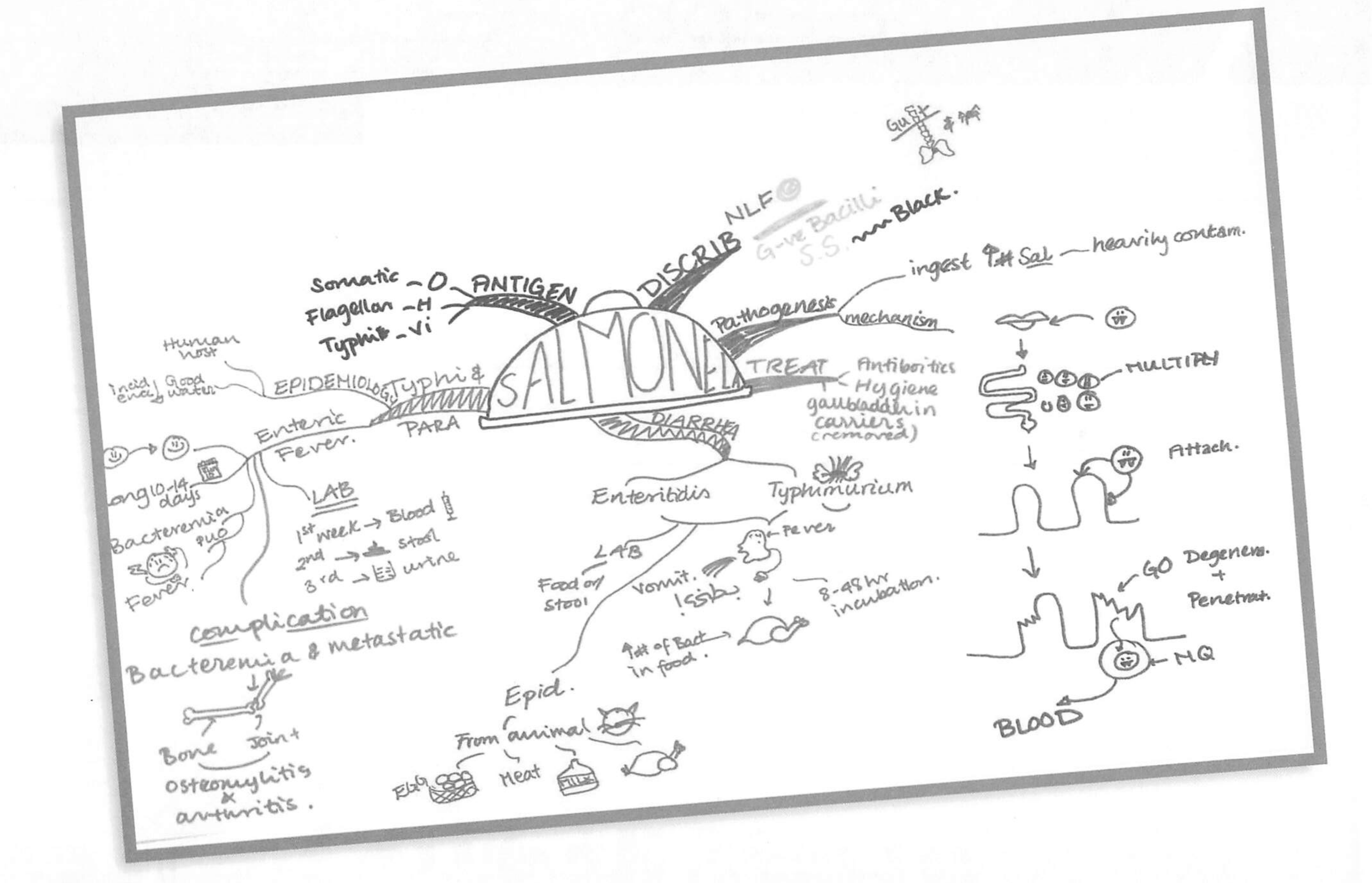
• تجربتي مع الخريطة الذهنية بدأت في المرحلة الثانوية بعد حضوري لدورة «مهارات دراسية» وقد أفادتني كثيرا وبخاصة في المواد العلمية، وعند دخولي لكلية الطب وفي مادة «علم الجراثيم» حيث الأسماء الغريبة والعديدة استخدمت «الخريطة الذهنية» مرة أخرى بصورة مكثفة بعد فشل جميع وسائل المذاكرة التقليدية، مثل كروت الملخصات والجداول، وبفضل الله سهلت على «الخريطة الذهنية» ربط أسماء الجراثيم بالأمراض التي تسببها بصورة ممتعة، وباستخدام الرسومات المضحكة التي أضفت الراحة في جو الدراسة. وفي امتحانات نهاية السنة احتجت فقط لساعات قليلة لمراجعة هذا القسم من المادة التي عادة ما تحتاج أياماً عدة.




BORDETELLA-PERTUSIS
DISCRIB.
G-ve cocco-bacilli
ONLY strict human pathogen.
PATHO.
• Agglutinogen: attach. of epi of trachea & Bronchi
آه شعرتي!
Cyto toxin
• Tracheal cytotoxin → paralysis of cilia
ما نقدر نتحرك
COUGH
• Paroxysm of cough to remove mucous
BLOCK AIRWAY
Anoxia → convulsion
Pertussis Toxin → lymphocyte production
erythromycin
Vaccine
Killed
LAB
Antibody of brodetella
Bacterial culture
Bacterial antigen in urine & serum
Blood count ↑ lymphocyte
DISEASE
Respiratory infection =
non-invasive
WHOOPING COUGH
PHASES:-
. incubation 1-2 weeks.
. Catarrhal phase -1week
. Paroxysmal → many weeks
. Convalescent phase

• قرأت الكتاب وبعد أن استوعبت ما قرأت بدأت في التطبيق فوجدتها سهلة مع المذاكرة، وكأني ألخص المادة التي أمامي فلما رأيتها لم أصدق أنني بورقة واحدة لخصت فصلين وكان شكلها بسيطاً جداً مقارنة بالأوراق الكثيرة في الفصلين، لذا أردت أن أتأكد من الذي كتبته مقارنة بالكتاب، فوجدت أن الفصلين كاملان وأنه بأقل من ساعتين فقط عملت هذه الخريطة ثم قرأتها بالنظر لمدة خمس دقائق ثم نقلتها مرة أخرى دون النظر إليها ومع الكتابة وجدت نفسي والحمد لله وقد ثبتت المعلومات في ذاكرتي ثم ألصقتها في المرآة أمام السرير وعند الصباح راجعتها أولاً؛ لأن امتحاني كان في أول محاضرة لي في بداية اليوم الساعة العاشرة صباحاً وفي الامتحان وعند الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفصل الأول تخيلت الخريطة في الجزء الأيمن فيها والحمد لله أجبت على جميع الأسئلة التي طبقتها وبعدما انتهيت من الامتحان شعرت بالرضى عن نفسي وبراحة لم أحس بها من قبل. وبعد أسبوع من الامتحان وزعت الأستاذة الأختبارات فحصلت والحمد لله على درجة عالية.

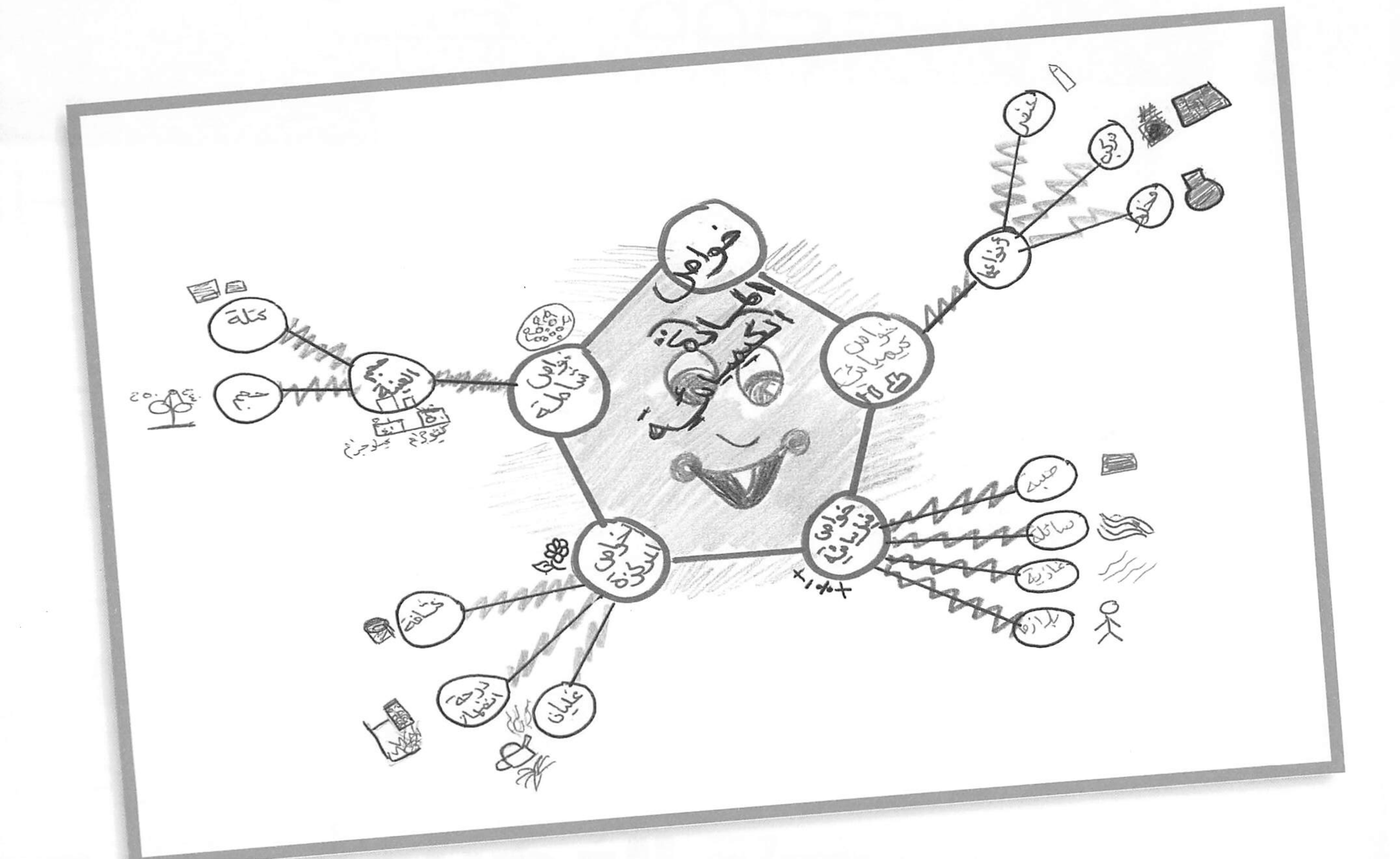




SALMONELLA
ANTIGEN
Somatic - O
Flagellar - H
Typhi - Vi
DISCRIB
NLF
G-ve Bacilli
S.S. Black.
Pathogenesis
ingest Sal — heavily contam.
mechanism
TREAT
Antibiotics
Hygiene
gallbladder in carriers (removed)
DIARRHEA
Enteritidis
Typhimurium
Typhi & PARA
EPIDEMIOLOGY
Human host
Food water
Enteric Fever.
long 10-14 days
Bacteremia
Fever
LAB
1st week → Blood
2nd → stool
3rd → urine
complication
Bacteremia & metastatic
Bone
Joint
osteomylitis & arthritis.
LAB
Food or Stool
Vomit.
Fever
8-48 hr incubation.
of Bact in food.
Epid.
From animal
Egg
Meat
MILK
MULTIPLY
Attach.
GO Degenera. + Penetrat.
MQ
BLOOD

• قمت بتجربة الخريطة الذهنية على مادة الكيمياء وقمت برسمها وكتابة المعلومات عليها وبشكل مختصر حتى تكون مفتاحاً للمعلومات، وبالفعل في الامتحان كنت كلما صادفني سؤال لا أعرف إجابته أذهب إلى عقلي وأبحث معه على مكان إجابة السؤال، والحمد لله حصلت على درجة عالية. فالخريطة الذهنية تساعد على اختصار الوقت وتساعد على سهولة تذكر المعلومات، ودخلت القاعة وأنا واثقة من نفسي.

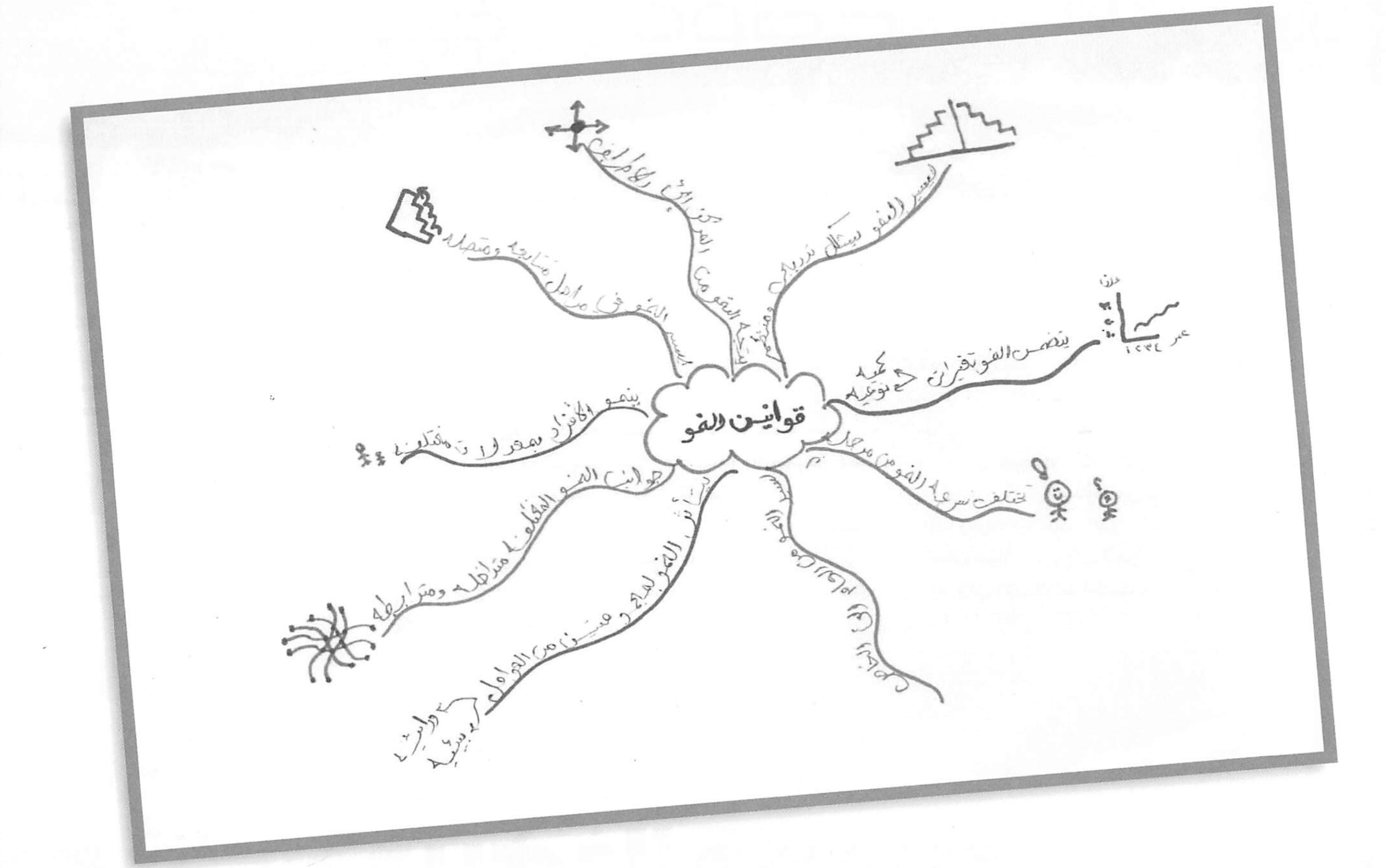




خواص
خواص كيميائية
خواص فيزيائية
خواص شاملة
خواص مميزة
كتلة
حجم
صلبة
سائلة
غازية
كثافة
غليان
درجة انصهار

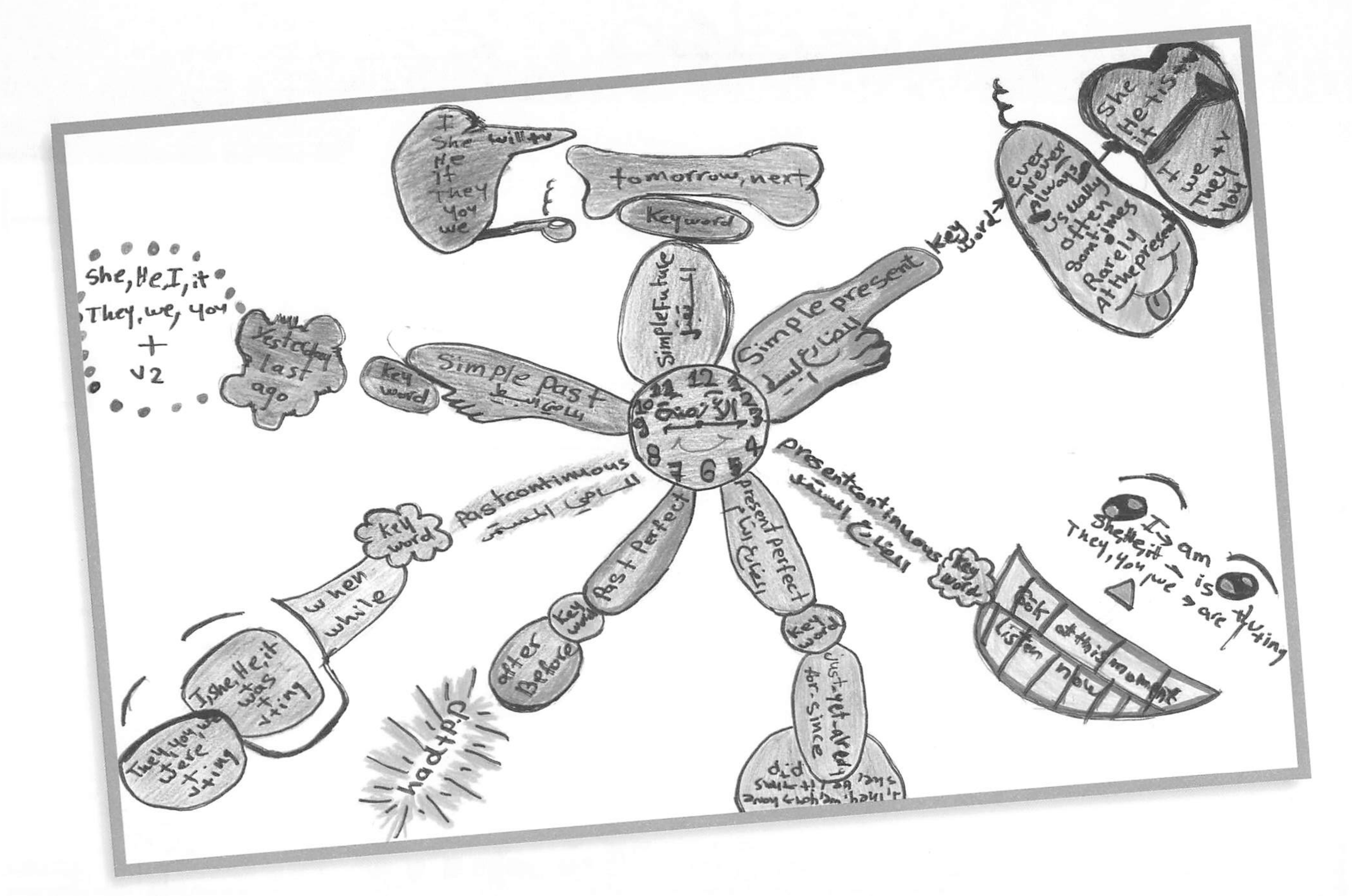
• لقد ساعدتني هذه التجربة في الامتحان لأنها سهلت المادة وبسطتها وهي مادة دسمة جداً وتحتوي على مذكرات كثيرة ومهما حاولت دراستها فإنك سوف تنسى بسبب كثرة الموضوعات والمذكرات لذا قررت في امتحان نصف الفصل أن أستخدم الخريطة الذهنية، فقد ربطت المعلومات بواسطة رسومات وكلمات علي شكل خريطة ذهنية وحولتها إلى كلمات مختصرة وملونة وفي أثناء المراجعة رأيت زميلاتي يحملن معهن مذكرات كثيرة، وأوراقاً لا تحصى أما أنا فقد استطعت تلخيص كل فصل بورقة واحدة فحصلت على خمس ورقات، لقد ساعدتني في اختصار الوقت والجهد في الدراسة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان والنتيجة هي حصولي على درجة مرتفعة ٣١ من ٣٥ وهذا بفضل الخريطة الذهنية.




قوانين النمو
يتضمن النمو تغيرات كمية ونوعية
يسير النمو بشكل تدريجي ومنتظم
يسير النمو في مراحل متتابعة ومتصلة
ينمو الأفراد بمعدلات مختلفة
جوانب النمو المختلفة متداخلة ومترابطة
يتأثر النمو بالنضج وعدد من العوامل الوراثية والبيئية

• منذ أن كنت صغيرة في المرحلة المتوسطة وأنا أواجه مشكلة في كيفية حفظ قواعد اللغة الإنجليزية وبخاصة الأزمنة، والتي تعتبر أساس قواعد هذه اللغة، فقمت بأخذ ورقة بيضاء ونظرت إليها لفترة طويلة جداً وفجأة ظهر في مخيلتي كيفية حفظ هذه الأزمنة، فقمت برسم ساعة لترمز إلى الأزمنة ومن ثم تفرعت منها أزمنة اللغة الإنجليزية، وصاحب هذا الشيء رسومات فكاهية وعند اقتراب موعد الامتحان أصبحت متمكنة منها، وفي موعد الاختبار أي قبل دقائق معدودة من دخولي إلى قاعة الاختبار كنت أقرأ الخريطة الذهنية وتوكلت على الله وقرأت آيات من القرآن الكريم مما جعلتني مطمئنة النفس، وأحمد الله كثيراً فقد كان الامتحان سهلاً وكنت واثقة من نفسي، وأنا أقدم الامتحان، فأحمد الله على الدرجة التي نلتها وبجدارة، وإلى الآن لازلت أحفظ قواعد اللغة الإنجليزية.

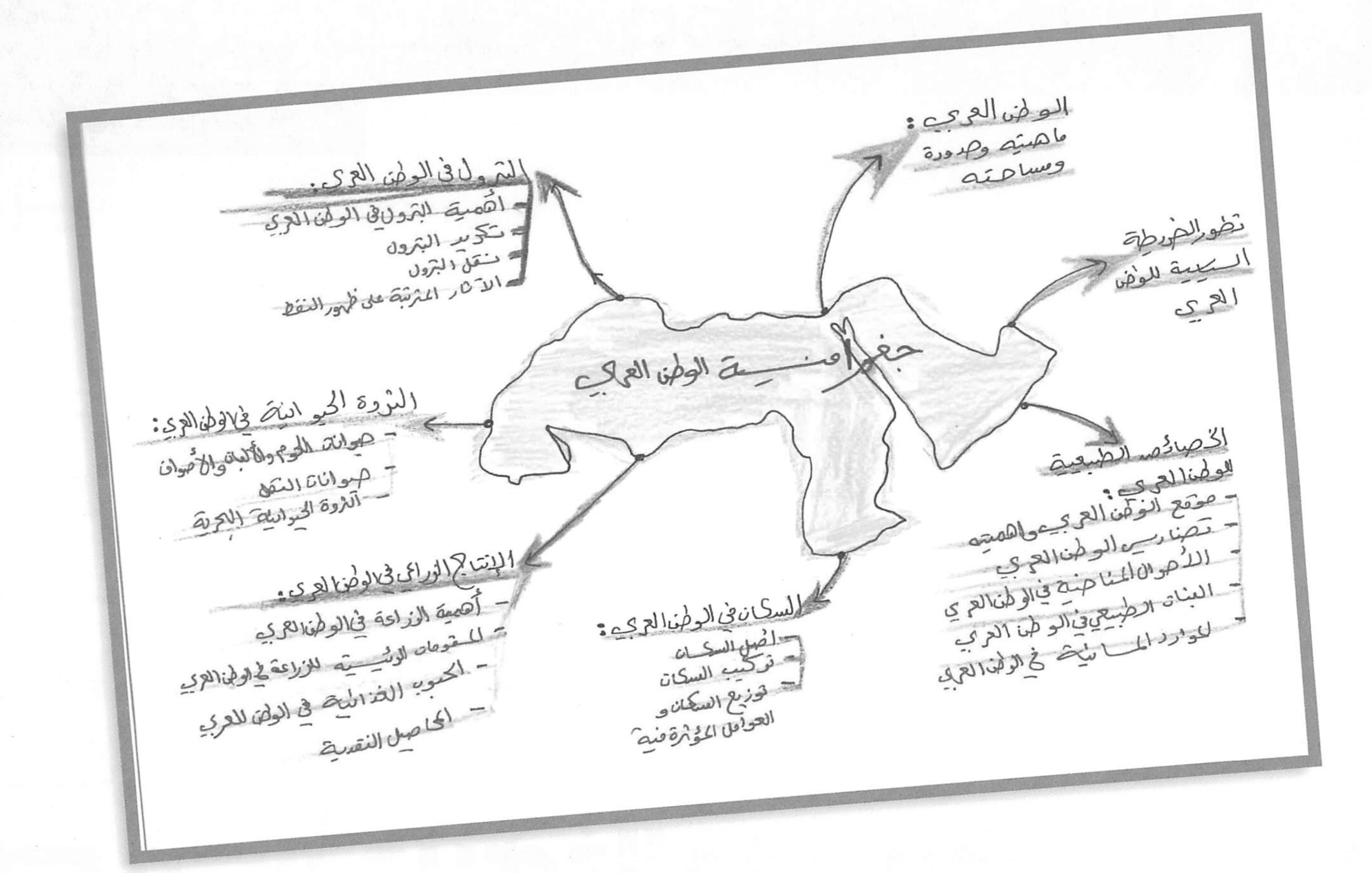



tomorrow, next
Keyword
Simple Future
Simple present
Key word
Simple past
Key word
yesterday
last
ago
She, He, I, it
They, we, you
+
V2
past continuous
present continuous
Past Perfect
present perfect
Key word
when
while
after
Before
had + p.p
just - yet - already
for - since
ever
Never
always
usually
often
Sometimes
Rarely
At the present
look
listen
at this moment
now
I → am
She, He, it → is
They, You, we → are
+ v + ing

• كلما يأتي وقت المحاضرة يعطيني الدكتور كمية من التعريفات والرسوم (تحتاج إلى) حفظ... وزاد الطين بله أن هذه القوانين بالرموز وليست بالأرقام. وأنها متشابهة وعندما أخذت مهارة الخريطة الذهنية... كنت مترددة في استخدامها..

ولأني لا أستطيع حفظها أقصد (القوانين) .. لذا استخدمت الخريطة الذهنية.





جغرافية الوطن العربي
الوطن العربي: ماهيته وحدوده ومساحته
تطور الخريطة السياسية للوطن العربي
الخصائص الطبيعية للوطن العربي:
- موقع الوطن العربي وأهميته
- تضاريس الوطن العربي
- الأحوال المناخية في الوطن العربي
- النبات الطبيعي في الوطن العربي
- الموارد المائية في الوطن العربي
السكان في الوطن العربي:
- أصل السكان
- تركيب السكان
- توزيع السكان والعوامل المؤثرة فيه
الإنتاج الزراعي في الوطن العربي:
- أهمية الزراعة في الوطن العربي
- المقومات الرئيسية للزراعة في الوطن العربي
- الحبوب الغذائية في الوطن العربي
- المحاصيل النقدية
الثروة الحيوانية في الوطن العربي:
- حيوانات اللحوم والألبان والأصواف
- حيوانات النقل
- الثروة الحيوانية البحرية
البترول في الوطن العربي:
- أهمية البترول في الوطن العربي
- تكرير البترول
- نقل البترول
- الآثار المترتبة على ظهور النفط

• الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً على الحفظ وفهم ما أدرسة في وقت قصير، وأنا من طبيعتي لا أقدر على الحفظ وأنسى كثيراً إذا حفظت ، والتجربة أكدت لي أن الخريطة الذهنية فعلاً وسيلة ممتازة في الدراسة، ويشكر عليها كل فرد قام بالتفكير فيها.



18

المكتبة

أنواع المكتبات
جامعية
مدرسية
وطنية
عامة
قومية
جامعة الدول العربية

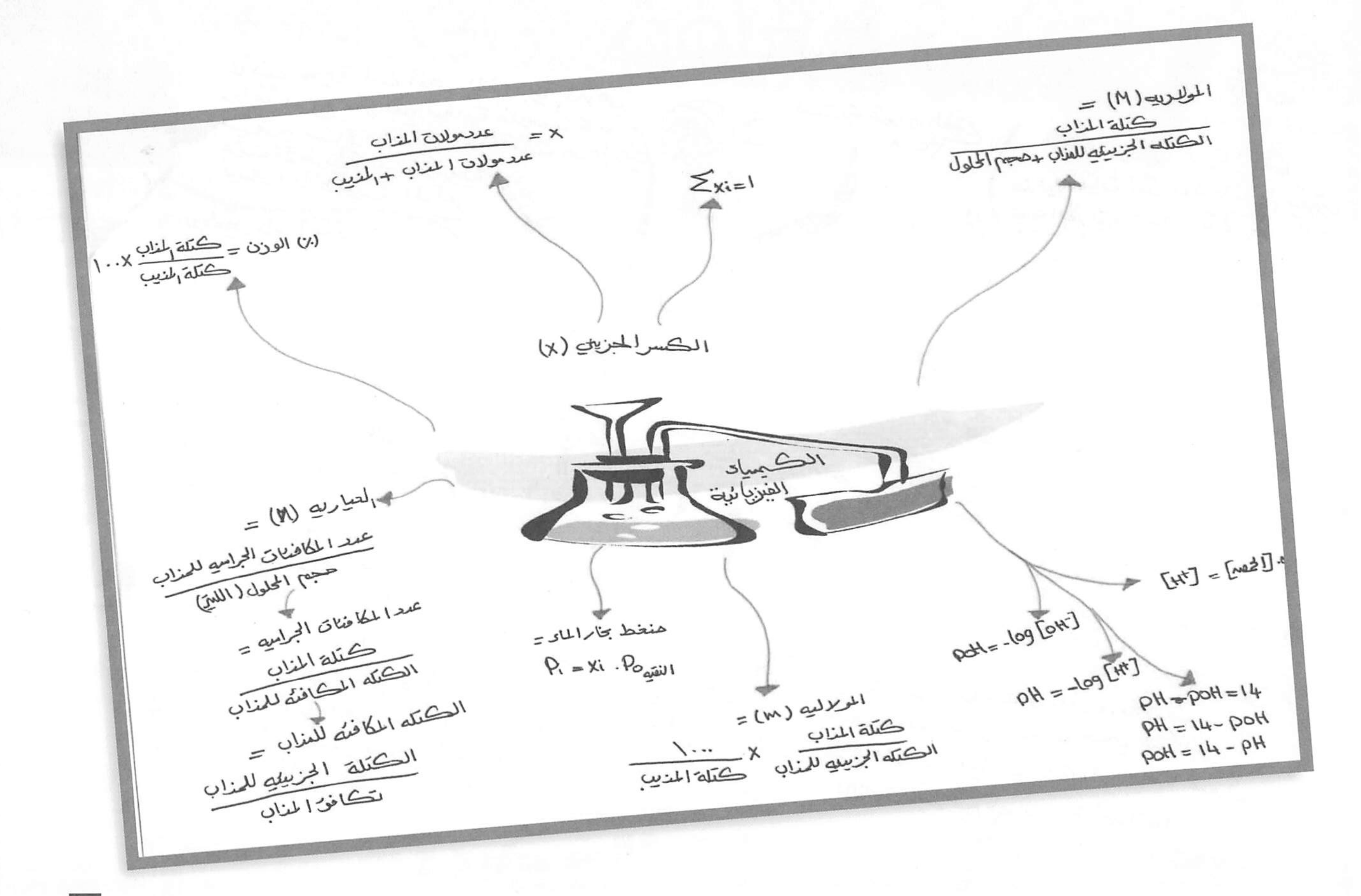
تقارير الأبحاث
سرية
غير سرية

الخدمات المكتبية
الخدمات الارشادية
خدمات الاطلاع الداخلي
خدمة التجمعات

أوعية المعلومات
الكتب
الدوريات
الاطروحات
أعمال المؤتمرات
براءات الاختراع

• ساعدتني كثيراً في اختباراتي ومذاكرتي فأنا دائماً متوترة وقلقة ليس في أثناء الاختبار فقط بل حتى في أثناء الدراسة ولكن مع الخريطة الذهنية اصبحت دراستي سهله وسريعة وممتعة وبنفس الوقت شاملة على كل شيء فبعد تجربتي لهذه الخريطة ذهب عني القلق والتوتر أثناء الدراسة وأثناء حل الاختبار وبعده كذلك لأني حصلت بفضل الله وبفضلك يا دكتورنا الفاضل وبفضل الخريطة الذهنية على درجة عالية في «اختيار الزواج والعلاقات الأسرية في الإسلام» وأنا لم أكن أتوقع هذه النتيجة ولكن في الاختبار لم انس شيئاً بفضل هذه الطريقة وأخيراً أود أن أنصح جميع الطالبات باستخدامها، لأنها مفيدة ومنظمة وشاملة وتكون الدراسة معها سهلة وسريعة ومختصرة ومفيدة إن شاء الله، وهي كذلك تبعدالطالبات عن الغش والبراشيم، لأن الطالب لا يحتاج لهذه الأشياء لأنها مكتوبة في عقله لافي ورقة صغيرة.





المولارية (M) =
كتلة المذاب
الكتلة الجزيئية للمذاب × حجم المحلول
X = عدد مولات المذاب
عدد مولات المذاب + المذيب
Σxi=1
(٪) الوزن = كتلة المذاب / كتلة المذيب × ١٠٠
الكسر الجزيئي (X)
الكيمياء الفيزيائية
العيارية (N) =
عدد المكافئات الجرامية للمذاب
حجم المحلول (باللتر)
عدد المكافئات الجرامية =
كتلة المذاب
الكتلة المكافئة للمذاب
الكتلة المكافئة للمذاب =
الكتلة الجزيئية للمذاب
تكافؤ المذاب
ضغط بخار الماء =
P1 = Xi . Po النقي
المولالية (m) =
كتلة المذاب
الكتلة الجزيئية للمذاب
× ١٠٠٠
كتلة المذيب
[H+] = [الحمض]
pOH = -log [OH-]
pH = -log [H+]
pH + pOH = 14
pH = 14 - pOH
pOH = 14 - pH



المدربة عروب المطوع
٢٠٠٨م
أثر الفرضيات على نفسي
الخريطة ليست الموقع
احترم نموذج الحياة للشخص الآخر
معارضة... تعني ضعف... الاتصال
الشخص لا يعني سلوكه
الناس لديها جميع المصادر
أكثر مرونة = نجاحاً
لا يوجد فشل.. معلومات وخبرات
وراء كل سلوك نية إيجابية
لما كنت صغيرة كنت أذهب إلى مدينة الملاهي ودائماً أرجع منها بغير سعادة خلاف ما كان يشعر به سائر الأطفال، ولما تعلمت هذه الفرضية عرفت أن خريطتي ليست كخريطة غيري، وأن الخريطة ليست الموقع.
لا أغير ولا أنتقد ولا أنتقص الأشخاص حولي فإن لكل شخص نموذج خاص وعلي أن أحترم نموذج الحياة للأشخاص حولي.
حين اختلافي مع أحد إخوتي في المنزل أتذكر فوراً هذه الفرضية فأركز على تغيير طريقة اتصالي معه فينتج بعد ذلك نجاح النتيجة.
سأتعامل مع الخادمة في المنزل بهذه الفرضية فإذا صدر منها خطأ أو تقصير سأفصل شخصها عن سلوكها وأحاول معالجة السلوك معها محاولة بعيدة عنه لأحقق نجاحاً أكبر بإذن الله.
عندي صديقات أتساءل دائماً لم يتصرفن بهذه الطريقة، وبعد تعلمي لهذه الفرضية أيقنت أنه جميعهن نواياهن إيجابية تتعلق بهن.
المواقف عبارة عن فرص وتحديات ونجاحات، حتى المطبات عبارة عن زيادة خبرات ومعلومات.
طبقت هذه الفرضية في اختياري لبعض الأطعمة وقد كنت معتادة على نمط معين من الأكل، لكني قررت أن أكون مرنة حتى في نظام غذائي.
لكي أكون فريق عمل متكامل فإني بحاجة لعضو سمعي وعضو بصري وعضو حسي لتتكامل جميع المصادر فيؤدي ذلك إلى نجاحنا جميعاً، فالناس لديها جميع المصادر التي أحتاجها.

# أخطاء في رسم الخريطة الذهنية

## الخطأ الأول

أن يكون العنوان الأصلي في المركز كبير جدا. وفي الصفحة المقابلة لاحظ المساحة الكبيرة للعنوان.

الخريطة الذهنية تحتاج أن تكتب العنوان الأصلي صغيراً وخاصة إذا كانت عندك مادة كبيرة تريد أن ترسمها وتكتبها

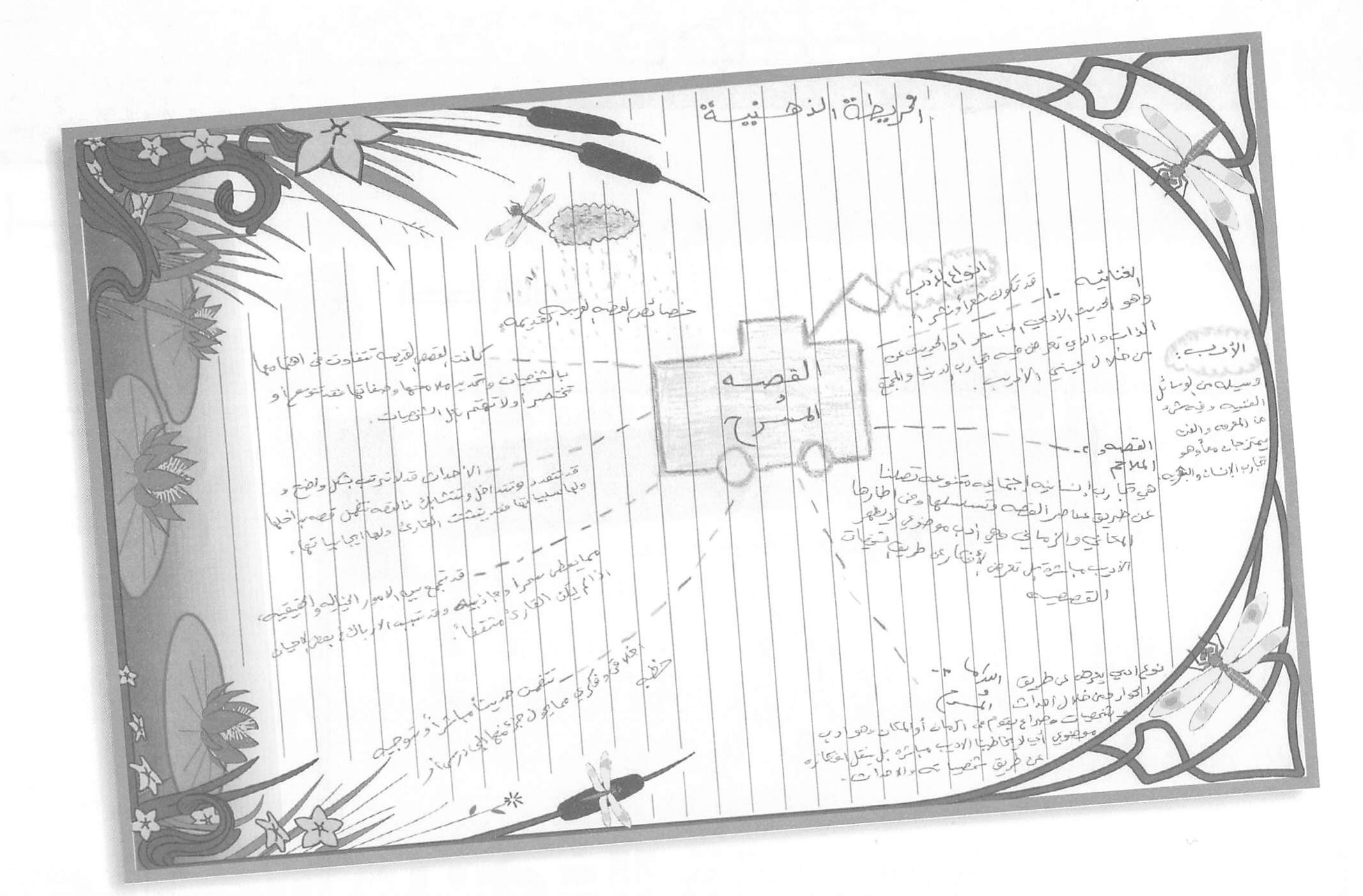



المناهج
الجهاز العصبي
المسحي
التجريبي
الأكلينيكي
التناسلية
البنكرياس

## الخطأ الثاني

ان تفصل كثيراً فى العناوين الفرعية

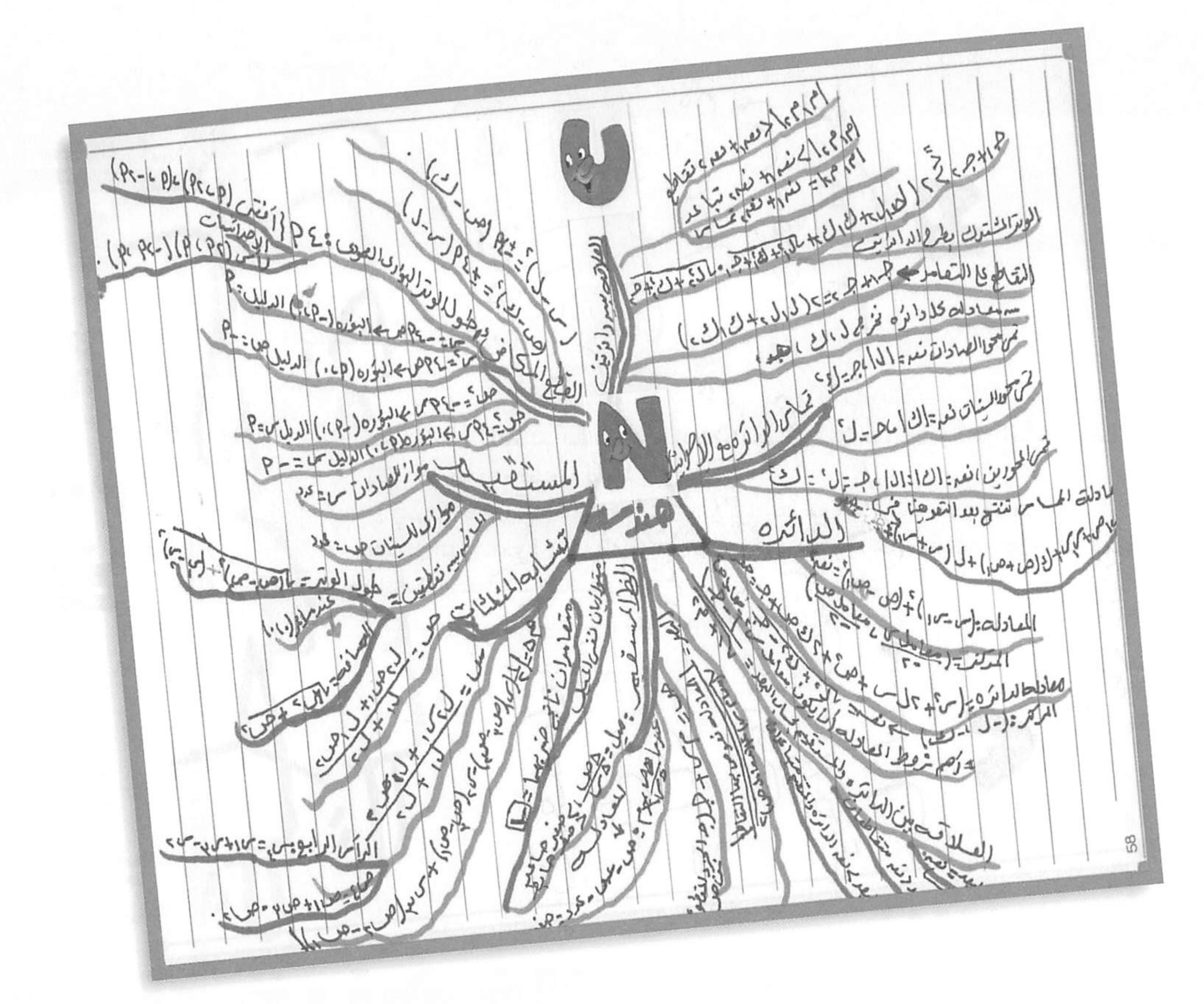



الخريطة الذهنية
القصة والمسرح
أنواع الأدب
الأدب:
١- الغنائية
٢- القصة والملاحم
٣- المسرحية
خصائص القصة العربية القديمة
كانت القصص القديمة تتفاوت في اهتمامها
بالشخصيات
ولا تهتم بالشخصيات.
الأحداث قد لا ترتب بشكل واضح و
قد تجمع بين الأمور الخيالية والحقيقية،

## الخطأ الثالث

لا توجد رسومات توضيحية . المخ يتذكر أكثر و أسرع من خلال الرسومات، بل كلما كانت الرسمة غريبة ومضحكة كلما تذكرتها بسرعة .





الدائرة
المستقيم
القطع المكافئ

## الخطأ الرابع

الخطأ هنا أن الطالب استخدم الخريطة الذهنية بشكل عمودي، و ليس أفقياً و وضع العنوان في بداية الورقة و لم يضعها في المركز .
إن رسمك للخريطة الذهنية بشكل أفقي يتناسب مع ما تتخيله داخل مخك .
السؤال الذي بودي أن أطرحه عليك الآن هل ترى الصور داخل مخيلتك الآن بشكل عمودي أم أفقي كأنك أمام شاشة سينمائية ؟.
بالتأكيد كأنك في صالة سينمائية و هذا هو الصحيح .



# السنة النبوية

أنواعه

- الصحيح: ما اتصل سنده بنقل العدل الضابط عن مثله وسلم من الشذوذ والعلة.
- الحسن: هو ما اتصل سنده بنقل العدل خفيف الضبط ...
- الصحيح لغيره: هو الحسن لذاته الذي روي من طريق آخر ...
- الحسن لغيره: هو الضعيف إذا تعددت طرقه.

تعاريف أولية

1- علم المصطلح: علم بأصول وقواعد يعرف بها أحوال السند
2- موضوعه: السند - المتن
3- ثمرته: تمييز الصحيح من السقيم من الأحاديث
4- الحديث: كل ما روي عن الرسول من قول أو فعل أو تقرير

(سلسلة الرواة)

- المحدث: هو من يشتغل بعلم الحديث
- الحافظ: مرادف للمحدث
- الحاكم: من أحاط بعلم الحديث ولم يفته.

# * أسباب رد الحديث *

- سقوط السند
- طعن في الراوي

# "الخبر المردود وأنواعه"

أ- الضعيف: هو ما لم يجمع صفة الحسن.
ب- المردود: بسبب سقط في الإسناد.
ج- المعلق: ما حذف من مبدأ إسناده راوٍ أو أكثر.
د- المرسل: هو ما سقط في آخر إسناده بعد التابعي.
هـ- المعضل: ما سقط من إسناده اثنان أو أكثر.
و- المنقطع: ما لم يتصل إسناده ← مثل السلسلة المنقطعة
ي- المدلس: إخفاء عيب في الإسناد ← "إخفاء عيب لتحسين الحديث"

أقسام السقط:
- سقط ظاهر
- سقط خفي

## الخطأ الخامس

الخريطة الذهنية جاءت للاختصار الشديد أي فقط من ١-٣ كلمات على القوس الواحد .
الخريطة التي أمامك الآن تجد كأنها بطاقات مختصرة . أقترح بالنسبة للطلبة أو غيرهم أن يجعلوا المختصرات في بطاقات صغيرة، و الخريطة فقط لمفاتيح الكلمات .



الحديث النبوي

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "فضلت على الأنبياء بست: أعطيت جوامع الكلم، ونصرت بالرعب، وأحلت لي الغنائم، وجعلت لي الأرض طهوراً ومسجداً، وأرسلت إلى الخلق كافة، وختم بي النبيون".

الكلم: تطلق على اللفظ الذي له معنى.
جوامع الكلم: الألفاظ اليسيرة ذات المعاني الكثيرة.
الغنائم: جمع غنيمة وهي ما أخذ المسلمون من أموال أهل الحرب عنوة.
طهوراً: هو الطاهر في نفسه المطهر لغيره.

الحديث الأول

حديث: "عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم: أفشوا السلام بينكم".

الحديث الثاني

عن عبد الله بن مسعود قال: سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي العمل أفضل؟ قال: الصلاة لوقتها. قلت: ثم أي؟ قال: بر الوالدين، قال قلت ثم أي؟ قال: الجهاد في سبيل الله. فما تركت أستزيده إلا إرعاءً عليه".
متفق عليه

الحديث الثالث

عن عبد الله بن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر".
قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً ونعله حسنة.
قال: "إن الله جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس".

المعاني

الحديث الرابع

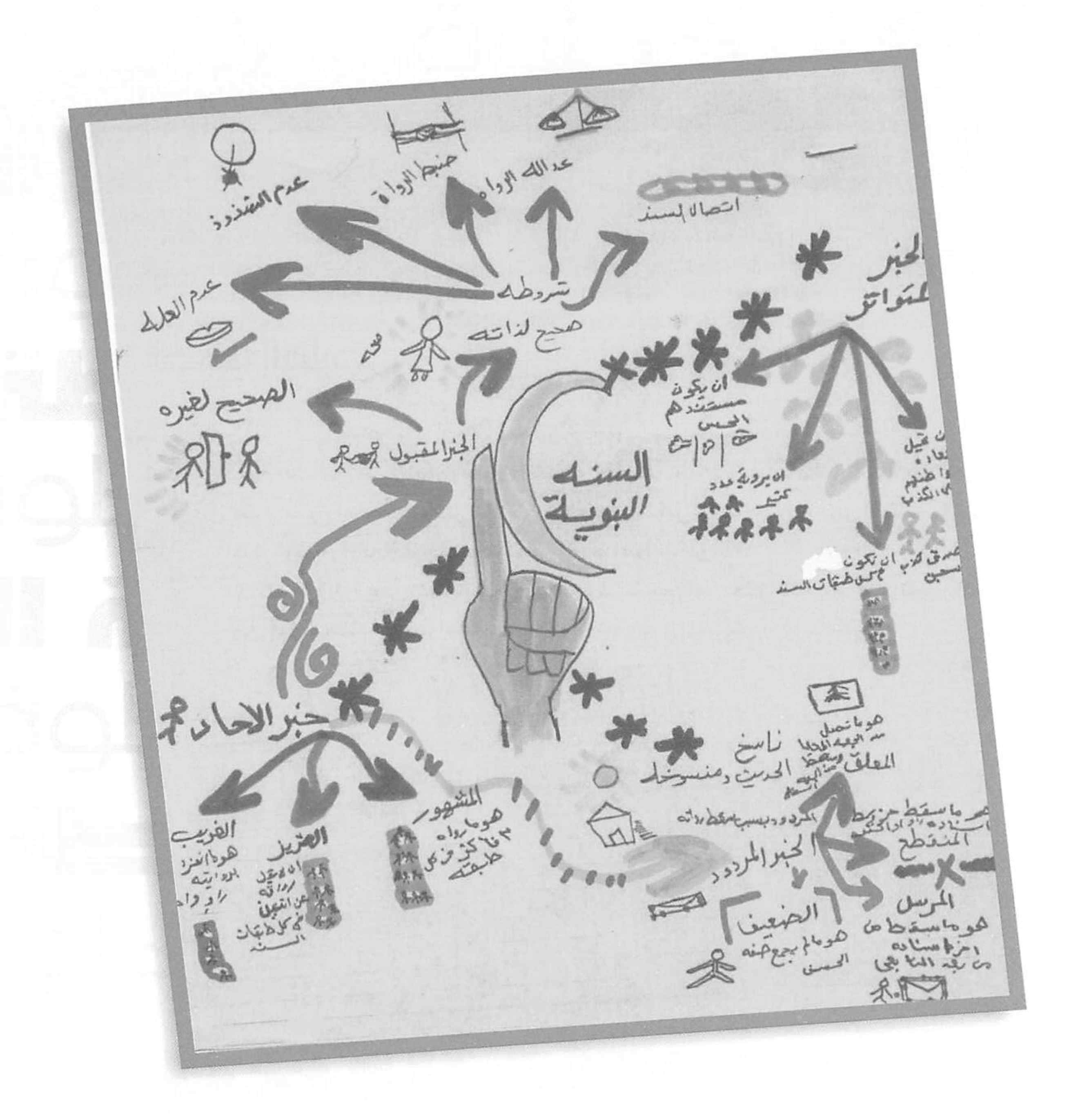
عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر على صبرة طعام فأدخل يده فيها، فنالت أصابعه بللاً، فقال: ما هذا يا صاحب الطعام؟
قال: أصابته السماء يا رسول الله.
قال: أفلا جعلته فوق الطعام كي يراه الناس.
من غش فليس مني.

صبرة: هي الكومة من الطعام.
أصابته السماء: أي المطر.
من غش فليس مني: أي ليس على هديي وسنتي.

## الخطأ السادس

الطالب كتب المعلومة أو مفتاح الكلمة في نهاية القوس، و الأصل أن يكتبها على القوس . فالكتابة على القوس تعطيك مساحة كبيرة للخريطة .



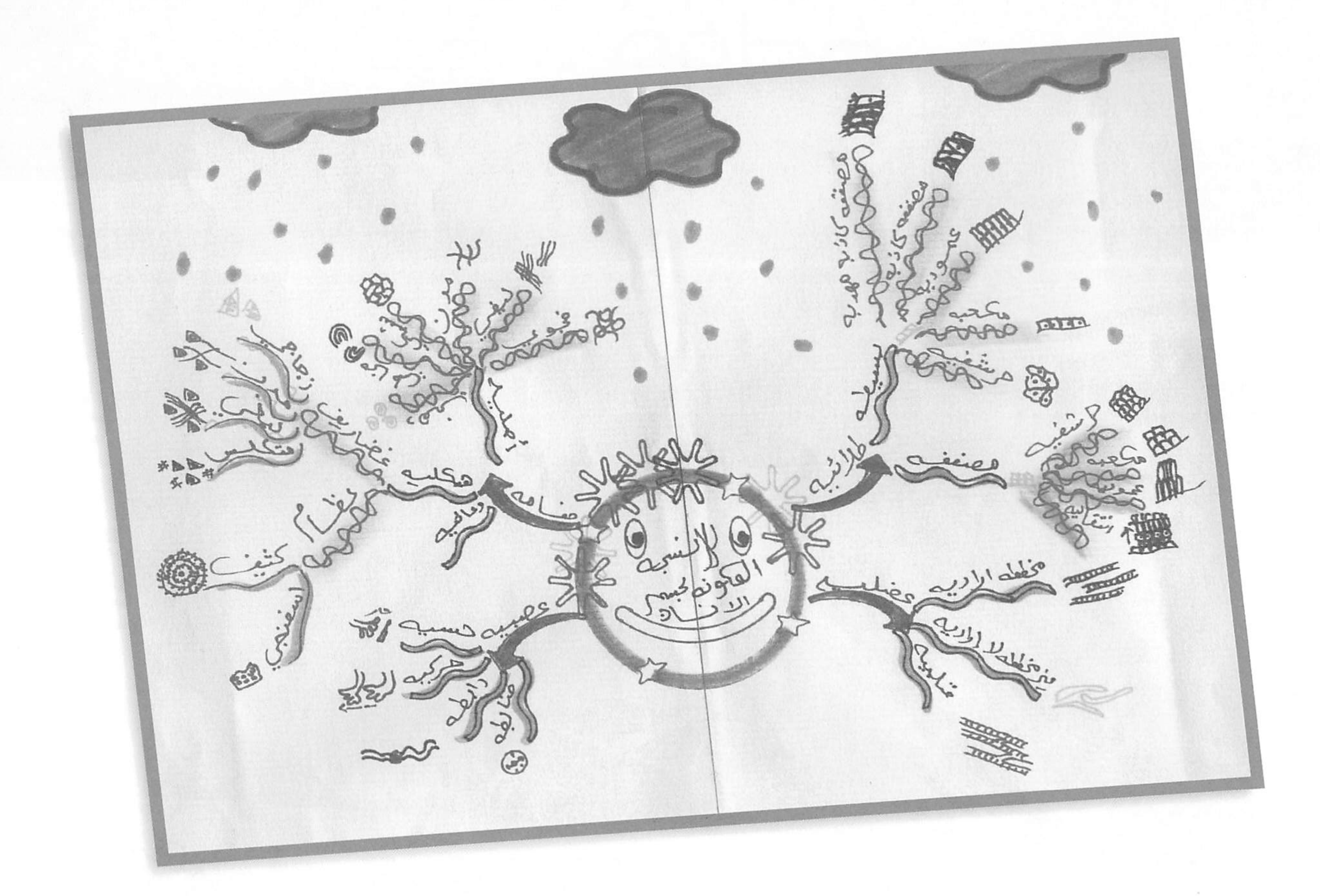


## الخطأ السابع

عدم التناسق في الألوان مابين الأقواس و الكلمات . و السبب هنا أن الكلام لايكون واضحاً . لاحظ عدم وضوح الخط الأحمر مع اللون الاحمر للقوس. أجد أحيانا بعض الطلبة يكتب بالأقلام الخشبية ذات الألوان الفاتحة جدا، و بالكاد ترى أو تقرأ الخريطة .

إن السبب الرئيسي الذي يجعل الذاكرة قوية مع الخريطة الذهنية، هي الصور الغريبة كما أخبرتك من قبل و هنا .. يجب استخدام الألوان القوية و المميزة .




الانسجة المكونة لجسم الانسان
ضامه
طلائيه
عضليه
عصبيه



اشهاده ان لا اله الا الله
الحج
أركان الأسلام
أقام الصلاة
إيتاء الزكاة
دينار
صوم رمضان

# تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال



## تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال

فكرة الخريطة الذهنية أتمنى من قلبي أن يتبناها جميع المدرسين في العالم، ولجميع المراحل الدراسية وبالذات المرحلة الابتدائية.

تخيل معي لو أن المنهج الدراسي تحول إلى لوحات بسيطة وسهلة ومسلية، كيف يكون حبك للمادة الدراسية، تخيل معي لو أن قواعد اللغة العربية والتي يشكو الكثير من الطلبة في فهمها وبالذات في المراحل النهائية من الدراسة تحولت إلى لوحات فنية تحتوى على الصور والكلام المبسط، ألا تجعل الخريطة الذهنية الطالب يعشق لغته الأم.

اللغة العربية؟

ما تجده الآن وعلى الصفحات التالية، تجارب ومحاولات أولية لصناعة خريطة ذهنية لبعض المواد الدراسية للمراحل الأولى من الدراسة.





الحيوانات
تسبح
تزحف
تأكل لحوم
مفترسة
نافعة
تمشي
تطير
ضارة
تأكل نباتات
أليفة
له رجلان
أربعة أرجل
6 أو أكثر

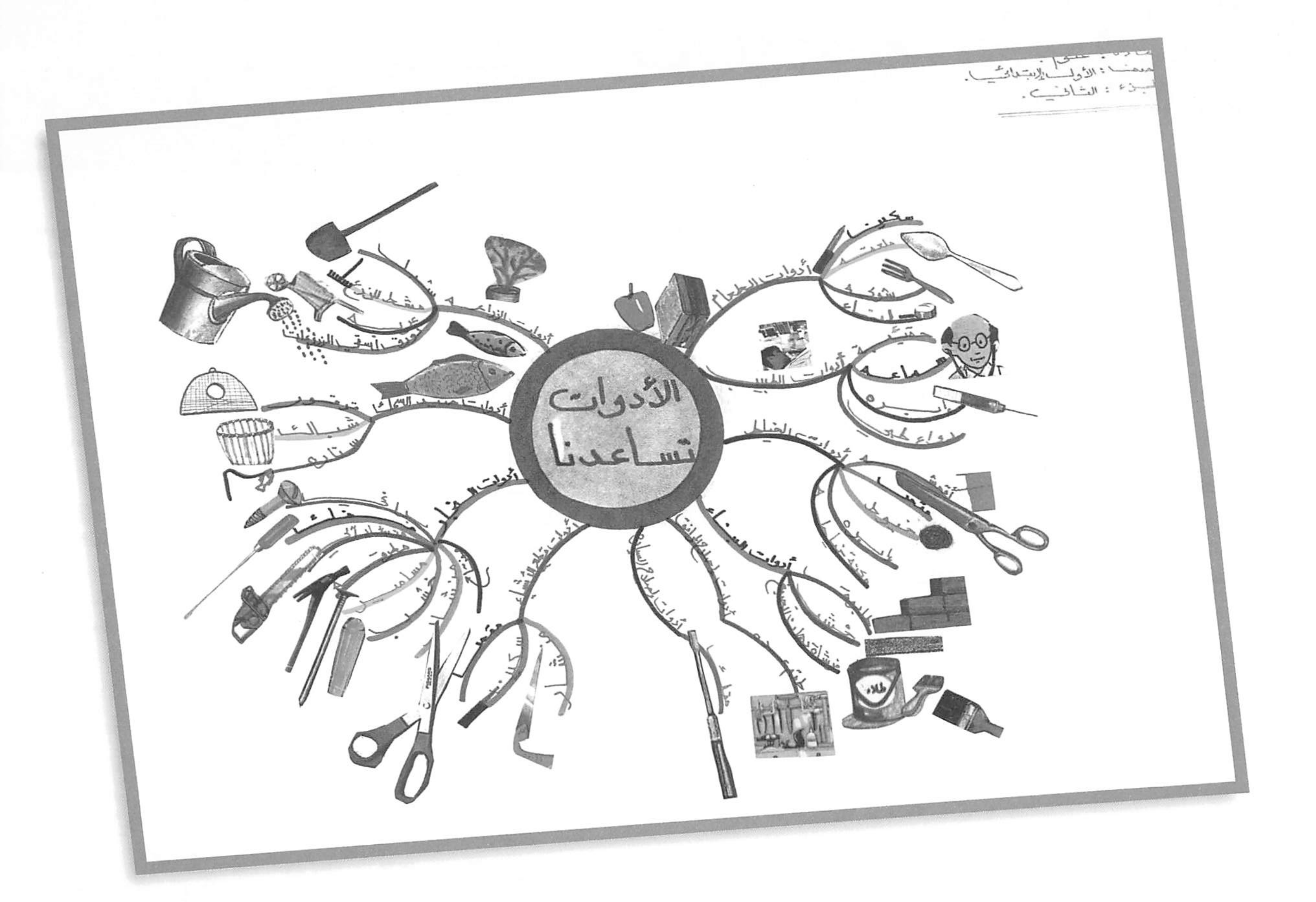
- في هذه الخريطة الرائعة اجتهد مصممها في أن يضع صوراً كبيرة وكلمات كبيرة كما تشاهد، لطالب صغير والخريطة عبارة عن تلخيص لمادة اللغة الإنجليزية والتي تحتوى ضمن المقرر على دراسة عن الحيوانات الأليفة والتي من الممكن أن يجدها الإنسان في الحقول الزراعية.




Farm Animals
Mouse
Dog
Goat
Donkey
Cat
Cow
Sheep
Hen
Horse
Duck
* خريطه ذهنيه للمرحله الابتدائيه

- تلخيص للعلوم في للصف الأول الأبتدائي



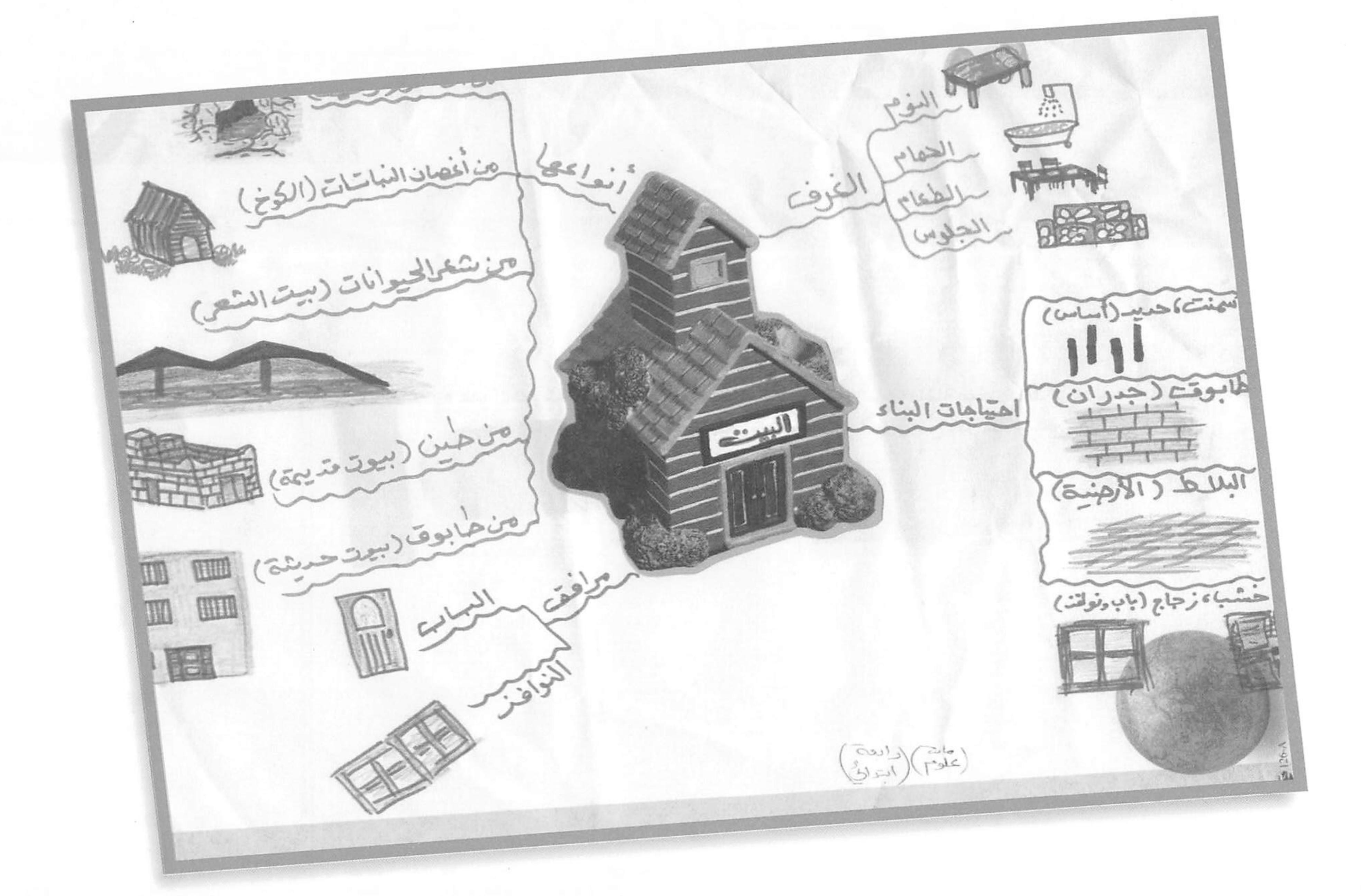


الأولى الإبتدائية.
الثاني.
الأدوات تساعدنا
أدوات الطعام
سكين
ملعقة
شوكة
أدوات الطبيب
سماعة
إبرة
دواء
أدوات الخياطة
أدوات الزراعة

• هنا يوضح الطالب في المرحلة الابتدائية (الرابع الابتدائي) بعض المعلومات الأولية عن البيت فأنواعه من الأغصان أو الشعر (شعر الحيوانات) أو الطينة أو البيوت الحديثة ثم يتطرق في الشرح إلى المرافق الموجودة في البيت، ثم احتياجات البيت وغرفة.

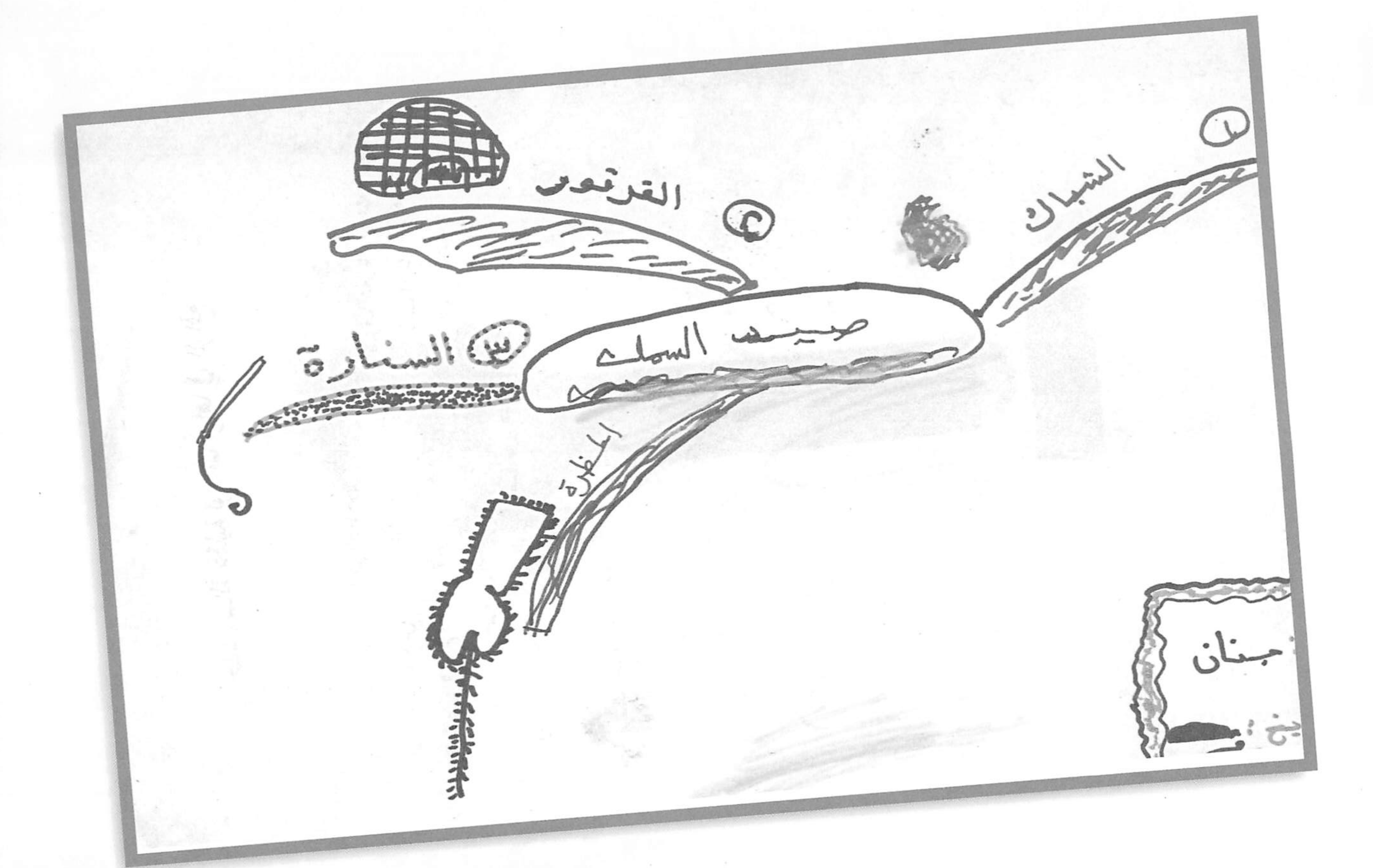
لو كنت مكان مدرس هذه المادة لطبعت هذه الخريطة وبالألوان ووزعتها على الطلبة ليتابعوا الشرح معي، ثم طلبت منهم أن يعيدوا رسمها مرة ثانية من ذاكرتهم، وإذا ما تأكدت أنهم طبقوا هذا التمرين بنجاح أعطيهم أسئلة شفوية عن البيت وأنا متأكد لو طبقت هذه التجربة فلن يكون عندنا طالب راسب أو متأخر دراسياً، والسبب أنني شجعته لاستخدام طاقته في دماغة الأيمن والايسر بواسطة الخريطة الذهنية.




البيت
أنواعها
من أغصان النباتات (الكوخ)
من شعر الحيوانات (بيت الشعر)
من طين (بيوت قديمة)
من طابوق (بيوت حديثة)
الغرف
النوم
الحمام
الطعام
الجلوس
احتياجات البناء
سمنت، حديد (أساس)
طابوق (جدران)
البلاط (الأرضية)
خشب، زجاج (باب ونوافذ)
مرافق
الباب
النوافذ

• هذه الخريطة عبارة عن أدوات صيد السمك قامت برسمها طفلة صغيرة بعد أن شرحت لها أساسيات الخريطة الذهنية، قامت الطفلة بتلخيص الدرس كما هو واضح بكل دقة وذكاء.




القرقور
الشباك
السنارة
صيد السمك

• هنا نجد خريطة ذهنية لاستخدامات الماء في الحياة وهذا الدرس قد يأخذ وقتا طويلاً في شرحة، وأنا متأكد إذا ما استخدم مدرس المادة هذه الخريطة فسيجد هو والطلبة متعة في تدريسه، ومنها مثلا: ممكن أن يعطيهم مدرس المادة هذه اللوحة بدون رسوم وبدون تلوين ويوزعها عليهم في نهاية الدرس لتلوينها ووضع الرسوم المناسبة، وفي الدرس الذي يليه يطلب المدرس مثلاً أن يتقدم أحد الطلبة فيرسم عنصراً واحداً من ذاكرته على السبورة ثم الثاني ثم الثالث. كل طالب يرسم عنصراً .. أليست هذه الطريقة أفضل بكثير من عملية الصراخ والتلقين المصاحب بالنرفزة والأعصاب من الطرفين، المدرس والطالب..؟!!




استخدامات الماء
للطبخ ...
تنظيف المواعين
ري النبات ...
سقاية الحيوان ...
للسباحة ...
غسيل الملابس ...
للشرب ...
غسل البدن ...
خريطة ذهنية لاستخدامات الماء
للصف الثالث الإبتدائي

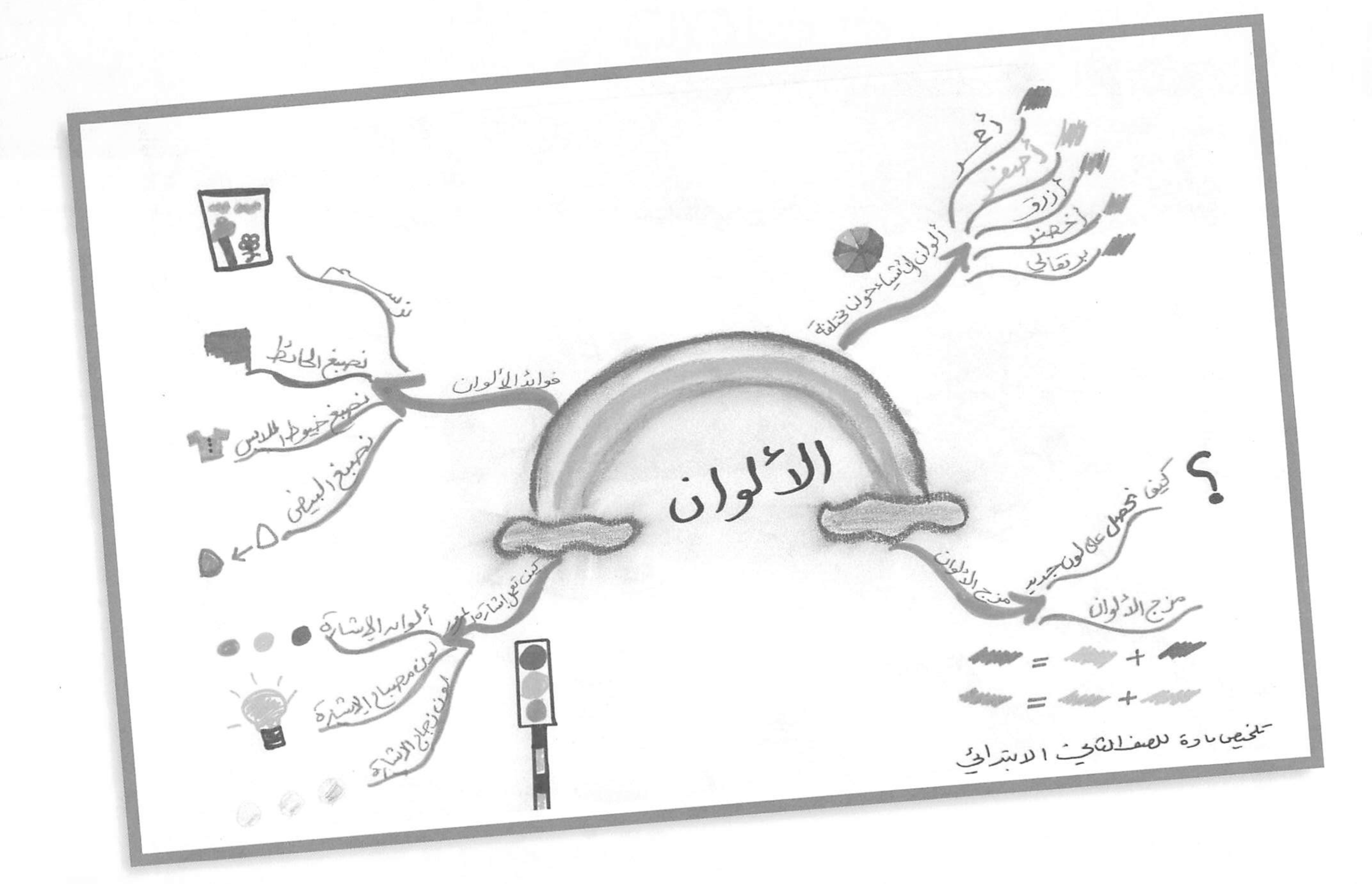
• هذا ملخص أعدته إحدى طالبات مقرر «مهارات دراسية لمادة التربية الفنية» للصف الثاني الابتدائي ووضحت في خريطتها الجميلة التالي:

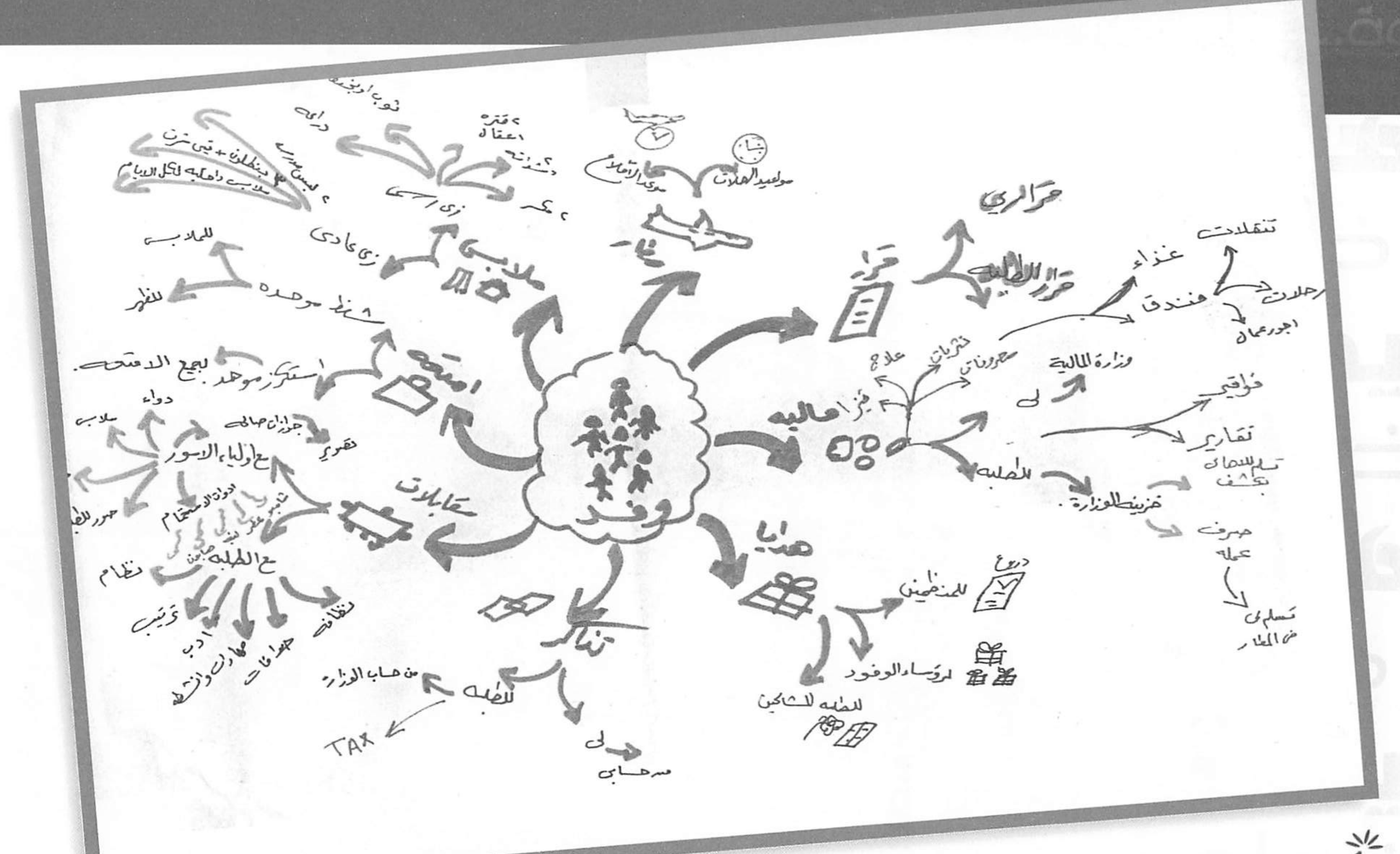
١ - ألوان الأشياء حولنا.

٢ - مزج الألوان ومن ثم كيف تحصل على لونٍ جديد.

٣ - فوائد الألوان.




الألوان
فوائد الألوان
تصبيغ الحائط
تصبيغ خيوط الملابس
تصبيغ البيض
ألوان الأشياء حولنا مختلفة
أحمر
أصفر
أزرق
أخضر
برتقالي
كيف نحصل على لون جديد
مزج الألوان
تلخيص مادة للصف الثاني الابتدائي



وفد
ملابس
زي عادي
زي رسمي
شعار موحد
مقابلات
تذاكر
هدايا
للمنظمين
لرؤساء الوفود
للطلبة المشاركين
أمور مالية
وزارة المالية
فواتير
تقارير
الطلبة
فندق
غذاء
تنقلات
رحلات
اجور عمال
للطلبة
من حساب الوزارة
TAX
مواعيد الطائرات

# الخريطة الذهنية للموظفين ورجال الأعمال

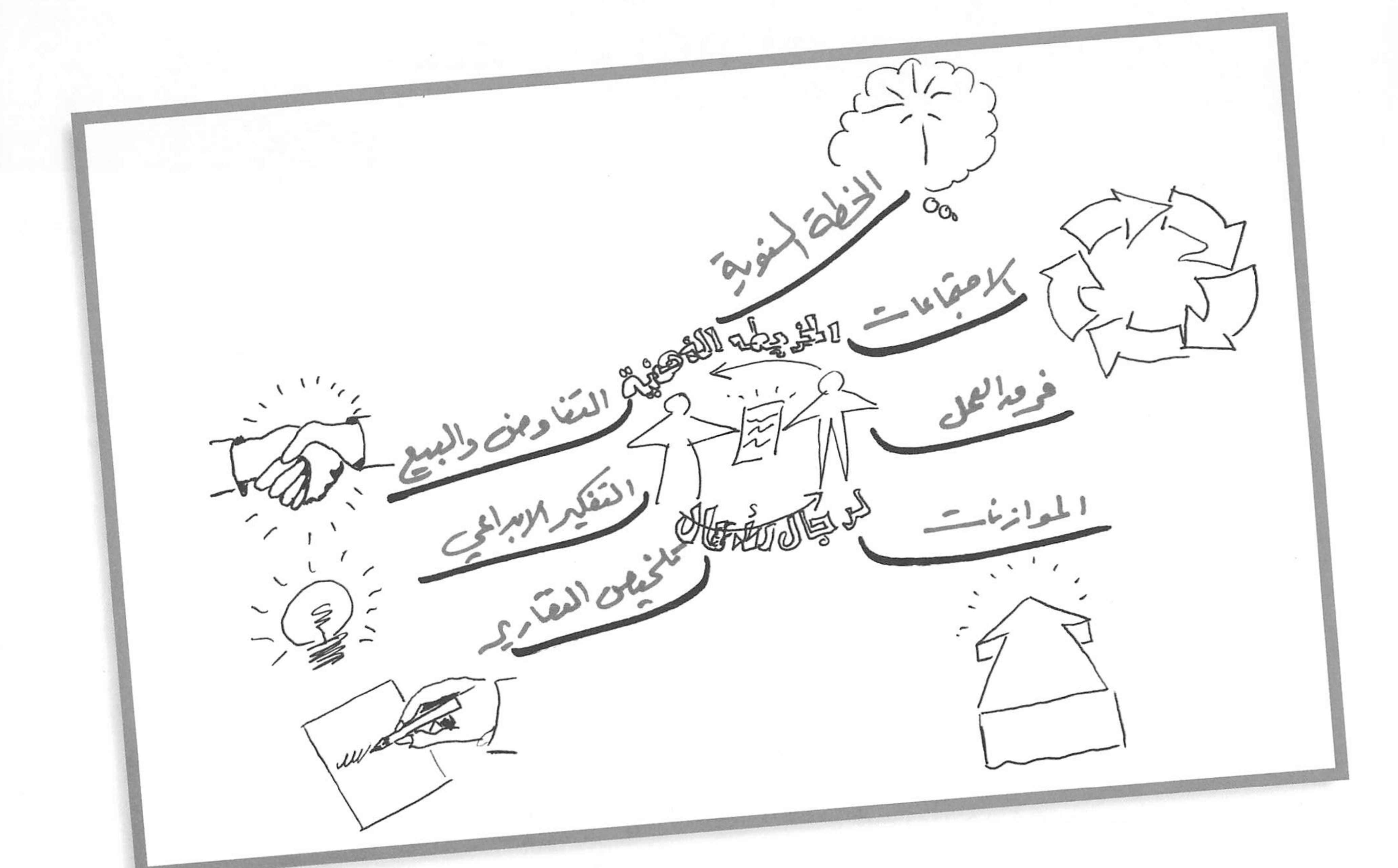


## الخريطة الذهنية للموظفين و رجال الأعمال

الخريطة الذهنية للموظفين و رجال الأعمال ممكن أن تستخدم في التالي :

- إعداد الخطة السنوية و الفصلية.
- الاجتماعات الدورية.
- فرق العمل.
- تلخيص التقارير الدورية.
- إعداد الموازنات.
- التفكير الإبداعي للمشاريع الجديدة.
- التفاوض و البيع.





الخطة السنوية
الاجتماعات
الخريطة الذهنية
فرق العمل
التفاوض والبيع
التفكير الإبداعي
لرجال الأعمال
الموازنات
تلخيص التقارير

# كيف يستخدم رجل الأعمال الخريطة الذهنية ؟

كما رأيت سابقا مع تجارب الطلبة، سوف تطبق نفس الفكرة، إلا أن هذه المرة سوف تسقطها على أعمالك اليومية كرجل أعمال .

١ - أنت يمكنك أن تلخص الاجتماع الذي تحضره من خلال الخريطة الذهنية، ففي المركز تضع تاريخ الاجتماع و الأفرع الرئيسية الأولى تمثل النقط الرئيسية للاجتماع ويمكنك كذلك أن تستخدم الخريطة الذهنية في أن تلخص أقوال المشاركين و تضع رأيك على أقوالهم سواء من تؤيد أو تعارض. ستجد و حسب خبرتي، في حضور الاجتماعات أن الاجتماعات المملة ستنقلب إلى اجتماعات مريحة لأنك بدلا من إشغال ذهنك في أحلام اليقظة أو أن ترسم أشكالا ليس لها معنى في الورقة التي أمامك و هنا قد تضيع عليك فائدة من الاجتماع . سوف تتمتع بحضور أي اجتماع و ستكون أفضل المشاركين لأنك مركز على جميع النقاط وأنت تستخدم طريقة الخريطة الذهنية . بالمناسبة لا أطلب منك الالتزام الكامل في تطبيق قوانين الخريطة الذهنية فقد تكون في اجتماع طارئ وليس لديك ألوان أو ورقة كبيرة نوعا ما ....إلخ . خذ راحتك و العب مع الخريطة الذهنية وبالطريقة التي ترتاح لها !

٢ - في جلسات العصف الذهني سواء كنت مع نفسك أو مع الآخرين تستطيع أن تستخدم الخريطة الذهنية بكل نجاح :



الطريقة الاولى : أن تعلم و تدرب المشاركين معك الخطوات السهلة للخريطة الذهنية فتوزع الألوان و الأوراق على كل مشارك. وكل مشارك يرسم أفكاره باستخدام الخريطة الذهنية و كذلك يبني على أفكار الآخرين .

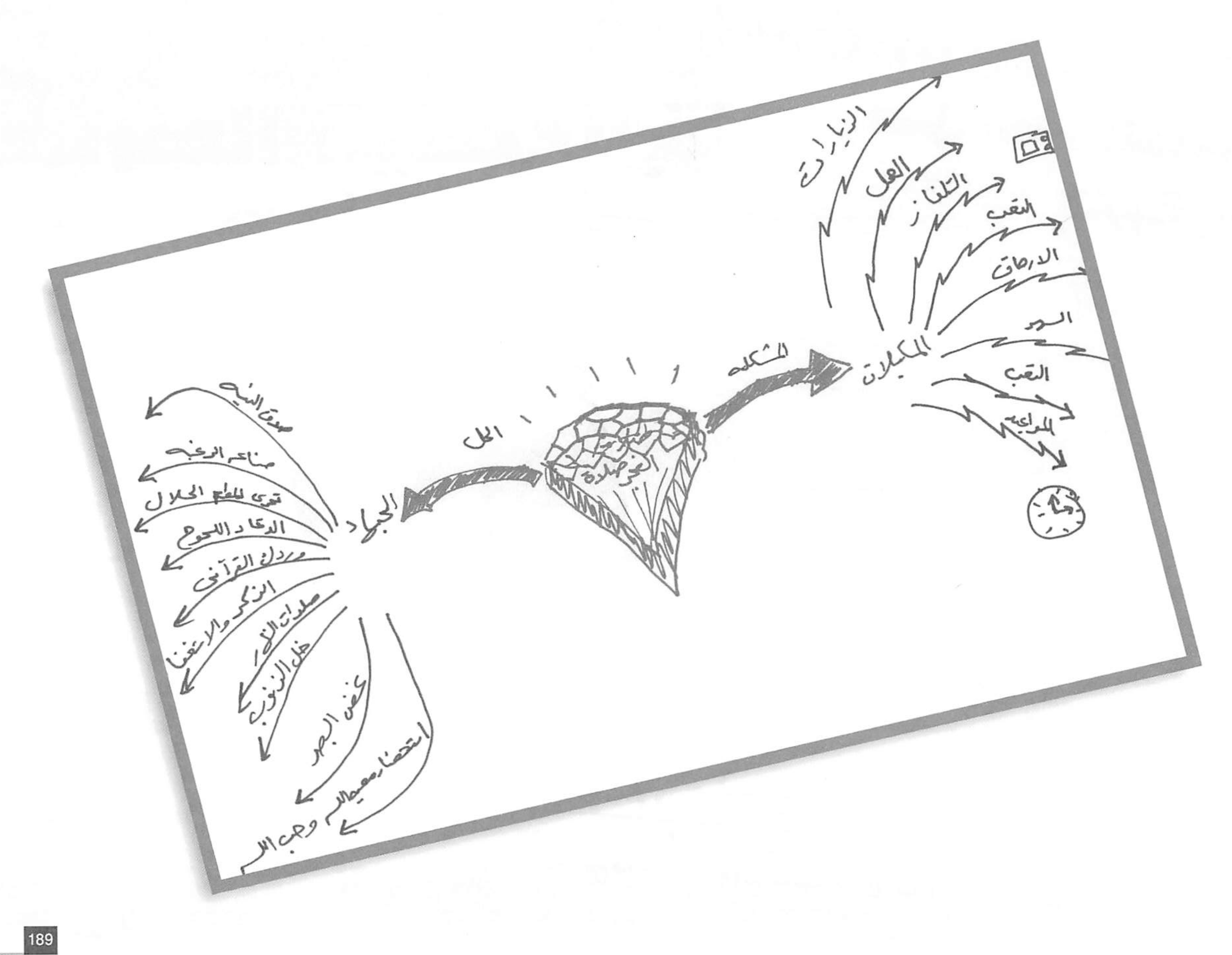
الطريقة الثانية : ان تجتمع مع فريق العمل، و على السبورة مثلا ترسم و تلخص الأفكار باستخدام الخريطة الذهنية .

٣ - افتتاحية الجلسة : استخدم الخريطة الذهنية كي تختصر كم الأوراق التي تستخدمها في الجلسات الافتتاحية: مثلا للمؤتمرات أو اللقاءات و هذا طبعاً إذا كنت أحد المتحدثين. وسوف تجد سهولة و بساطة في تحضير كلمتك في وقت التحضير لها و أنت في البيت او في المكتب. و نفس البساطة و السهولة تجدها بمشيئة الله و أنت في قاعة المؤتمرات. أذكرك.. اهتم جدا بالاختصار و التلوين و الرسم لهذا الخريطة .

## تمرين (1) : تلخيص المقالة

المقالة التالية مأخوذة من مجلة المجتمع، اطلع على المقالة، وانظر الى الخريطة الذهنية لهذه المقالة وجرب أن تتمرن على عمل خريطة ذهنية للمقالة التي تليها .




الحل
المشكلة
الجهاد
الزيارات
العمل
التلفاز
التعب
السهر
التعب
صدق النية
غض البصر

# صلّ معنا الفجر

عبد العظيم بدران
abdo1969@islam-online.net



أخي..
إني أحسن الظن بك، وأعلم أنك تتحرق شوقاً، وتمتلئ كمداً، ويفيض بك الهم عندما تفوتك صلاة الفجر.

وأعلم أيضاً أن صدرك ينشرح وقلبك يطمئن ونفسك تطير في آفاق رحبة تحلّق في عالم ملائكي طاهر، وتغمرك مشاعر فياضة من الأريحية والنقاء والصفاء والفرحة، وتتنسم عبق الورود والرياحين حينما تصلي الفجر في جماعة بالمسجد.

شعور غامر لا يعدله شعور، مسكين هذا الذي يحرم نفسه منه يوماً بعد يوم، وفجراً بعد فجر.
كالعِيسِ في البَيداءِ يقتلها الظما..
والماء فوق ظهورها محمولُ

لكن المشكلة - أخي الحبيب - هي في المكبلات..
نعم المكبلات التي لا تكاد تنفك عنا.. وكلما أفلتنا منها طاردتنا والتصقت بنا.. التعب والإرهاق والسهر.. العمل والمواعيد والزيارات.. التلفاز والقنوات والمباريات.. مكبلات لا تنتهي.. نصرعها حيناً وتصرعنا أحياناً.. نبكي في أعماقنا دموعاً بغير دموع.. بكاء جاف لا يخفف من وطأته قطرات تتدحرج لتطفئ حرقة المعصية، وتغسل أوضار الخطيئة.

من ذا يعيرك عينه تبكي بها..
أرأيت عيناً للبكاء تُعار؟!

تعال معي - أخي الحبيب - نستوضح حقيقة المشكلة.

## المدنية الحديثة والأنوار الزائفة

في حياتنا المدنية الحديثة تكاثرت المشاغل والتحم الليل بالنهار، فلم يعد هناك فاصل عند كثير من الناس بين المعاش واللباس، أعني النهار والليل، والوقت يسرق من لا يعي لنفسه، فالحديث ذو شجون، والمصالح متواصلة، والأنوار تبدد ظلمات الليل وتغازل العيون لتطرد عنها مسحة النوم إلى ما بعد منتصف الليل، أو حتى قبيل مطلع الفجر، فتبدأ الحركة في السكون والأنوار في الخفوت، ويخبو النشاط إلى الكسل، ويطغى على الجسد إرهاق غامر لا يستطيع أن ينفك من خدره إلا بعد ثماني ساعات أو أقل قليلاً.

القبسات النبوية تبهت السراب: بالنظر إلى القبسات المضيئة التي تبهت بنورها هذه الأنوار الزائفة، تلكم القبسات التي أشعلها لنا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم، سوف نعرف الطريق بدون إرهاق أو حيرة.

وفي الحديث: «كَانَ رَسُولُ اللَّه ﷺ يَنْهَى عَنْ النَّوْمِ قَبْلَهَا وَالْحَدِيثِ بَعْدَهَا». (صحيح - قال المنذري: وأخرجه البُخَاري والترمذي وابن ماجه. وأخرجه البخاري ومسلم والنسائي بنحوه في أثناء حديث أبي برزة الطويل في المواقيت).

قال في عون المعبود شرح سنن أبي داود:
(ينهى عن النوم قبلها): أي قبل صلاة العشاء، لما فيه من خوف فوت الجماعة.
(والحديث بعدها): أي المحادثة بعدها؛ لأنه يؤدي إلى الإكثار، فيؤدي إلى تفويت قيام الليل بل صلاة الصبح أيضاً.

الآن أنا وأنت في حاجة إلى رفع الواقع الذي نحن عليه.. إليك هذا الجدول:

**(قياس صلاة الفجر خلال الأسبوع الماضي)**
**يفضل ملء الجدول أسبوعياً**

| صلاة الفجر | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جماعة بالمسجد | | | | | | | | |
| بالمنزل قبل الشمس | | | | | | | | |
| بعد طلوع الشمس | | | | | | | | |
| مجموع الدرجات | | | | | | | | |

مفتاح الجدول، حسب درجات (جماعة بالمسجد):
- ٧ درجات: مستوى ممتاز، تقبل الله منا ومنكم، إلى الأمام دائماً.
- من ٤ إلى ٦ مستوى معقول.. داوم على المجاهدة.
- من صفر إلى ٣ دون المستوى.. اشحذ همتك لسباق الميدان.

وأيا ما كان الأمر فإن القرآن يقرر حقيقة مهمة في قول الله تعالى:
﴿ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) ﴾ (فصلت)

والماء لا يصعد إلى الأدوار العليا إلا بالمضخات والجهد العالي.

وصلاة الفجر درة غالية وجوهرة ثمينة نريد أن نحصل عليها، وفي سبيل ذلك لا بد لنا من التسلح بالعديد من أدوات الجهاد في ميدان النفس والهوى والدنيا والشيطان.

فما تلك الأدوات التي يجب عليك اقتناؤها؟
إنها موضوعات ذات صلة بصلاة الفجر، فهيا - قبل الوثوب إلى الميدان - نطمئن عليها فيما يلي:

## الاطمئنان على أدوات الجهاد

**١- صدق النية:** لا شك في صدقها عندك، لكن الذكرى تنفعك.

**٢- صناعة الرغبة:** إن لم تكن موجودة لديك، أو كانت موجودة ولكنها فاترة.
ولا تحتاج منك هذه الصناعة إلى أكثر من الدعاء والإلحاح مرات ومرات ومرات.. لله رب العالمين بأن يجعلك مقيمَ الصلاة.

**٣- التشوق القلبي:**
بمعنى أنه لا بد من توافُر قدر كافٍ في قلبك من الشوق والحنين يدفعك إلى السباق نحو الحصول على هذه الدرة النفيسة.
ولا مجال هنا لقلب متبلد جامد، لا يرق ولا يهتم، فهذا - والعياذ بالله - له مواضع أخرى.
تهون علينا في المعالي نفوسنا..
ومن يخطب الحسناء لم يُغْلِها المهرُ

**٤- تحري المطعم الحلال:**

**الإرهاق.. السهر.. العمل.. المواعيد.. الزيارات والتلفاز: مكبلات تحول دون أدائها في وقتها**

ليستجيب الله دعوتك، وينبت لحمك من الحلال،
فتكون الجنة أولى به إن شاء الله تعالى، ومن تحري
الحلال تجنب الشبهات في التعامل مع الآخرين،
وفي أوقات العمل وأدواته، وفي المعاملات التجارية.
وليكن دعاؤك دائماً: «اللهم باعد بيني وبين
الحرام كما باعدت بين المشرق والمغرب».
قال تعالى: ﴿ولو أرادوا الخروج لأعدوا له عدة﴾
(التوبة:٤٦).

**٥ـ الدعاء اللحوح:**

هو: حقيقة العبادة كما نعرف، ودافع الضر
بأمر الله، وجالب الخير بقدر الله، وللإلحاح فيه أمر
عجيب لا يعرفه إلا من أكرم بكرم الكريم ولطف
اللطيف سبحانه وتعالى.

**٦ـ وردك القرآني:**

لتداوم الصلة بالملأ الأعلى، بالحق الذي ما دونه
باطل.
لتهيئ كلماتُ القرآن قلبك فتدفعه إلى الوقوف
في المحراب، وجفاء المضجع.
لينبعث النور من بين ثناياك، ويشع من قلبك،
ويختلط به لحمك وعظمك ودمك.
لتعرف دستورك الذي لا يصح أن تتبنى الدعوة
إليه من دون العلم به.

**٧ـ الذكر والاستغفار:**

لِيَذكرك الله، وليس شرف أكبر من ذلك. ليقوم
عليك حارس من الملائكة.
لتدخل في الذاكرين الله كثيراً والذاكرات.
لتغسل أوضارك التي طالما تراكمت وتمسكت
بالقلب مرة بعد مرة.
لتجلو السواد الذي يحجب عنك النور، فقد آن
الأوان ولا وقت للتراجع.
لا يعـرف الشـوقَ إلا مَن يكابده..
ولا الصـبـابةَ إلا مَن يعـانيـهـا

**٨ـ صلوات النهار:**

بدهي أن الذي يحزن لفوات صلاة الفجر
بسبب تعبه وإرهاقه ونومه وثقله.. يسارع ويرابط في
الجماعات والصفوف الأولى لصلوات النهار.. فهذا
من تقوى الله في اليقظة التي يمنحك الله بها العون
عند نومك وضعفك.
ولا يغيب عن ذهنك أيضاً أن السنن الرواتب
(٢١ ركعة) وصلاة الضحى والوتر لها من الآثار
المعينة بأمر الله تعالى في تهيئتك للوصول والفوز
بصلاة الفجر.

**٩ـ خلّ الذنوب:**

لتكن صفحتك بيضاء ناصعة مهيأة لتشرُّب
النور وإنبات الزرع وجني الثمر بدون كبير جهد ولا
معاناة مخاض.
اقرأ معي قول الله تعالى من سورة الرعد:
﴿أنزل من السماء ماء فسالت أودية بقدرها فاحتمل
السيل زبداً رابياً ومما يوقدون عليه في النار ابتغاء حلية أو
متاع زبد مثله كذلك يضرب الله الحق والباطل فأما الزبد
فيذهب جفاء وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض
كذلك يضرب الله الأمثال ⑰﴾ (الرعد).
ربما تساءلت: ما صلة هذه الآية بالموضوع؟

إذا رجعت إلى كتب التفاسير سوف تجد أن
الله تعالى قد ضرب مثلاً للقلوب التي تستقبل
هدي السماء بشتى أنواعها، فمن هذه القلوب ما
يتشرب النور بسهولة فيمسك الماء وينبت الزرع
ويخرج الثمر، ومنها ما دون ذلك مما أشار إليه
حديث النبي الكريم ﷺ في قوله: «إنَّ مَثَلَ مَا
بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ عزَّ وجلَّ مِنَ الْهُدَى وَالْعِلْمِ كَمَثَلِ
غَيْثٍ أَصَابَ أَرْضاً فَكَانَتْ مِنْهَا طَائِفَةٌ طَيِّبَةٌ قَبِلَتْ
الْمَاءَ فَأَنْبَتَتْ الْكَلَأَ وَالْعُشْبَ الْكَثِيرَ، وَكَانَ مِنْهَا مَا
أَمْسَكَتْ الْمَاءَ فَنَفَعَ اللَّهُ بِهَا النَّاسَ فَشَرِبُوا مِنْهَا
وَسَقَوْا وَرَعَوْا، وَأَصَابَ طَائِفَةً مِنْهَا أُخْرَى إِنَّمَا هِيَ
قِيعَانٌ لَا تُمْسِكُ مَاءً وَلَا تُنْبِتُ كَلَأً، فَذَلِكَ مَثَلُ مَنْ
فَقُهَ فِي دِينِ اللَّهِ وَنَفَعَهُ بِمَا بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ فَعَلِمَ وَعَلَّمَ
وَمَثَلُ مَنْ لَمْ يَرْفَعْ بِذَلِكَ رَأْساً وَلَمْ يَقْبَلْ هُدَى اللَّهِ
الَّذِي أُرْسِلْتُ بِهِ». (متفق عليه).
أيضاً: ما أجمل غض البصر، وإمساك
اللسان إلا عن ذكر الله، وشغل الجنان إلا بحب
الله.. وما أجمل استحضار معية الله تعالى على
الدوام: قال الله تعالى عن موسى عليه السلام:
﴿قال كلا إن معي ربي سيهدين ⑥②﴾، (الشعراء)
بعد الحصول على أدوات الجهاد؛ عليك أن
تتثبت من توافرها معك سليمة فعالة.. وذلك
بالجدول التالي:

## جدول يقيس مدى توافر العناصر ذات الصلة بصلاة الفجر

| العنصر | مدى توافره | | | |
|---|---|---|---|---|
| | دائما ١٠ | غالباً ٧,٥ | أحياناً ٥ | نادراً ٢,٥ |
| صدق النية | | | | |
| صناعة الرغبة | | | | |
| التشوق القلبي | | | | |
| تحري المطعم الحلال | | | | |
| الدعاء اللحوح | | | | |
| وردك القرآني | | | | |
| الذكر والاستغفار | | | | |
| صلوات النهار | | | | |
| خل الذنوب | | | | |
| المجموع | ٩٠ | ٦٧,٥ | ٤٥ | ٢٢,٥ |

**مفتاح الجدول:**

- من ٢٢,٥ إلى ٤٤ أدوات المجاهدة قليلة، عليك تعزيزها.
- من ٤٥ إلى ٦٧ أدوات المجاهدة معقولة، ويفضل تعزيزها.
- من ٦٧,٥ إلى ٩٠ أدوات المجاهدة كافية حافظ عليها. ■

# كيف تقتل الأفكار الإبداعية في مؤسستك؟!

مهيوب خضر محمود

**إليك عشرة طرق مجربة وموثوقاً بها يمكنك الاعتماد عليها من أجل قتل الأفكار الإبداعية لدى موظفيك.. ويمكنك أن تلجأ لإحداها عند الضرورة بحيث تقول للموظف عندما يطرح عليك فكرته:**

١ـ إنها مخالفة لسياسة المؤسسة.
٢ـ لا تتناسب مع نظام العمل.
٣ـ لا يمكن الموافقة عليها.
٤ـ التوقيت غير مناسب.
٥ـ لم تُجرب من قبل.
٦ـ إنها فكرة عامة وغير محددة.
٧ـ نحن غير جاهزين لهذا الأمر.
٨ـ سوف أفكر فيها.
٩ـ اكتب الفكرة خطياً، وأرجعها إلي.
١٠ـ دعنا نشكل لجنة.

والواقع أن الأفكار متنوعة وكثيرة، وقد
تساوي الواحدة قيمة جوهرة نفيسة، ويعتمد
الأمر في النهاية عليك في تقدير قيمتها.
لكن تذكر أنك عندما تقتل فكرة أحد
موظفيك، فإنك تقتل جزءاً منه أيضاً.
وعليك أن تعلم أنه ليس أسهل من قتل
فكرة إبداعية في عقل مغلق، تماماً كما هو
حال شمعة مضيئة داخل إناء مغلق، فبعد
ثوان من انتهاء كمية الأوكسجين في الإناء
يكون مصير الشعلة الموت.
وإذا بقي العقل مغلقاً انعدمت القدرة على
التعرف أو التمييز بين الأفكار الإبداعية من
غيرها. تذكر قصة أن أحد الملوك ـ قديماً ـ
طُلب منه أن يميز بين باقة ورد طبيعية وأخرى
صناعية دون استخدام حاسة الشم أو
اللمس. وفي ظل جمال الباقتين وتشابههما؛
ازدادت حيرة الملك في البحث عن الحل.
في بداية الأمر حصر تفكيره في إطار
الغرفة التي فيها الباقة، فبقي يفكر ويحاول..
إلى أن شعر بالعجز، ولكن في اللحظة التي
وسع فيها دائرة تفكيره وأطلق له العنان
سامحاً لبعض نفحات من الأوكسجين
بالدخول إلى المكان وجد الحل!
اندفع مهرولاً نحو نافذة الغرفة ففتحها
سامحاً لبعض إناث نحل الخلية الموجودة في
حديقة القصر بالدخول إلى المكان، وبالطبع
استقر النحل على باقة الورد الطبيعية، فكان
هذا هو الحل!■

# تمرين : تلخيص المقالة

**العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية**

**تتكون شخصياتنا جميعاً مما نعتاده حتى يصبح دالاً علينا... وهناك سبع عادات يؤدي اكتسابها -خطوة خطوة- إلى نمو الشخصية نموّاً فاعلاً متوافقاً مع القانون الطبيعي للنمو، وانتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالنفس ثم إلى الاعتماد المتبادل. وهذه العادات هي:**

**١. المبادأة والأخذ بزمام المبادرة: كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف أما السبّاقون المسيطرون، فتحركهم القيم المنتقاة التي تتشربها نفوسهم وتصبح جزءًا من تكوينهم. ولكي تكون سبّاقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف.**

**٢. وضوح الأهداف ودقتها: هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن؟ وتتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح. نحن جميعاً نلعب أدواراً متعددة في حياتنا، لكن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح.**

**٣. تحديد الأولويات: نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات... الأهم ثم المهم، ويجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس مواجهتها... ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.**

**٤. التعامل بمنطق الكسب المتبادل: ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.**



٥. الفهم الصحيح للآخرين: إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.

٦. العمل مع المجموع: كن منتمياً للمجموع عاملاً من أجله... المجموعية ليست مجرد (الجماعية) لأن نتاج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضاء المجموعة. (المجموعية هي ١ + ١ = ٨ أو ١٦ وربما ١٦٠٠).

٧. إنماء الطاقة الشخصية الكامنة: لكي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك المتمثلة في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية (الجسم، العقل، الروح، العاطفة) وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحذاً لملكات الانتماء.




لا بأس عليك..
طهور إن شاء الله

الشافي هو الله و ( **طهور** ) لايعطيك الشفاء بل هو عامل نفسي مساعد للشفاء بإذن
الله إذا استخدمته مع العلاج الطبي.

استمع إلى ( **طهور** ) واترك عقلك الباطن يستقبل ايحاءات الشفاء الذاتي والهدوء
النفسي و السكينة والبرمجة الإيجابية التفاؤلية، أنت تستطيع ان تدخل مرحلة الشفاء
بسرعة مع
( **طهور** ) لأن المرض يحتاج برمجة ايجابية تفاؤلية كما هي في( **طهور** ).

أنت ستلاحظ اقترابك من الشفاء من اول مرة لأنك ستستمتع بسماع الايحاءات الايجابية
المبنية على ما ورد من ديننا العظيم الاسلام ، بعض الناس الذين تم تجربة
( **طهور** ) عليهم اخبروني ان استماع ( **طهور** ) مع المحافظة على الأدوية اليومية
ساهم فعلا برفع المعنويات والشعور التام بالراحة النفسية مما كان له أثر كبير في الشفاء
من المرض بإذن الله.

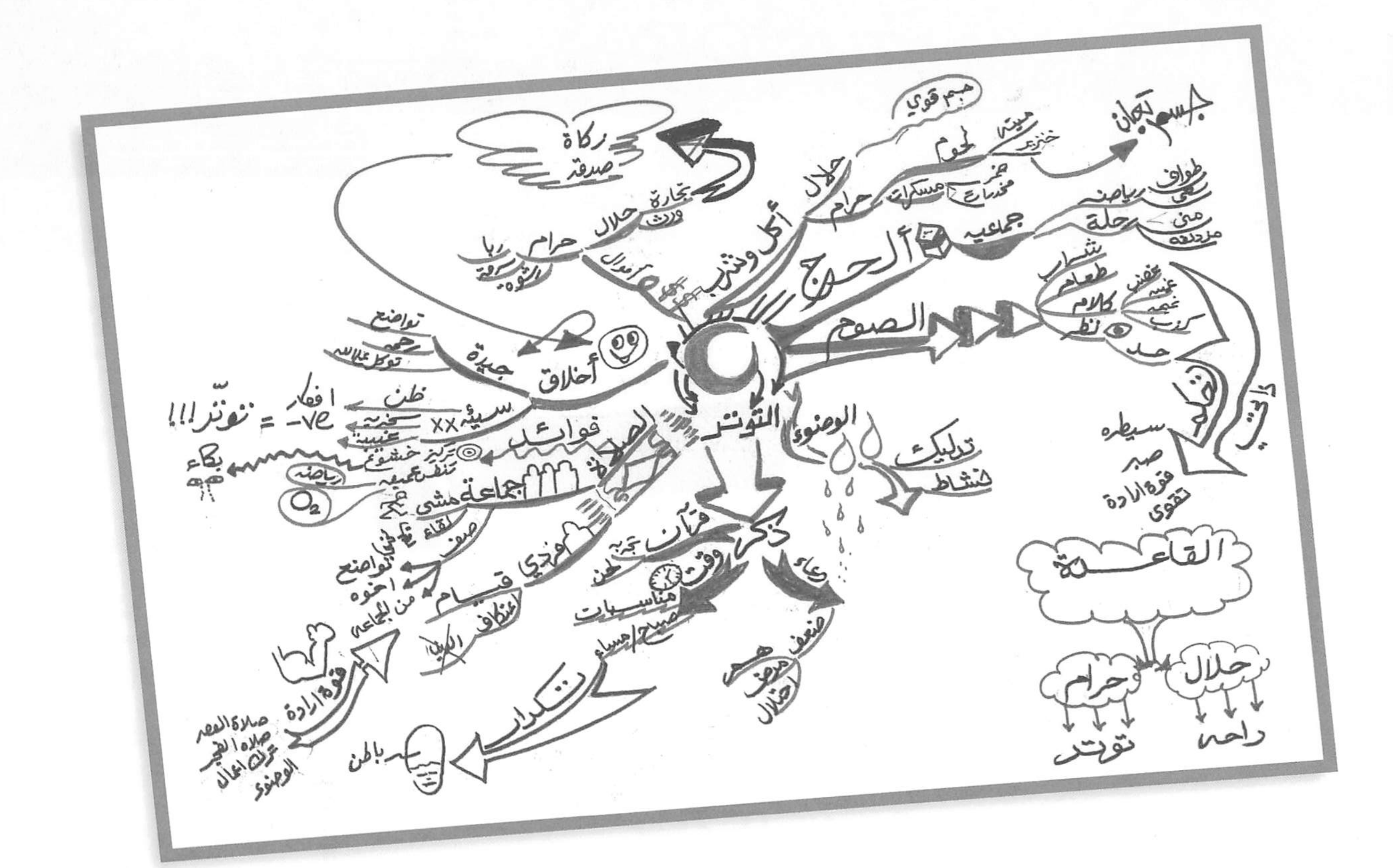
و أخيراً انت تستطيع ان تبرمج نفسك على اي شيء في هذه الحياة و منها الشفاء الذي
اتمناه لك أو للإنسان العزيز الذي تفكر به الآن وتريد ان تهديه نسخه من ( **طهور** ).

# تجربتي الشخصية
# في استخدام
# الخريطة الذهنية

## تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية

في هذا الفصل سوف أستعرض معك جزءا من تجاربي الشخصية مع الخريطة الذهنية .
تجد في الصفحة المقابلة أوليات محاولاتي لرسم الخريطة الذهنية، و هي لمحاضرة بعنوان «الإسلام والتوتر النفسي».

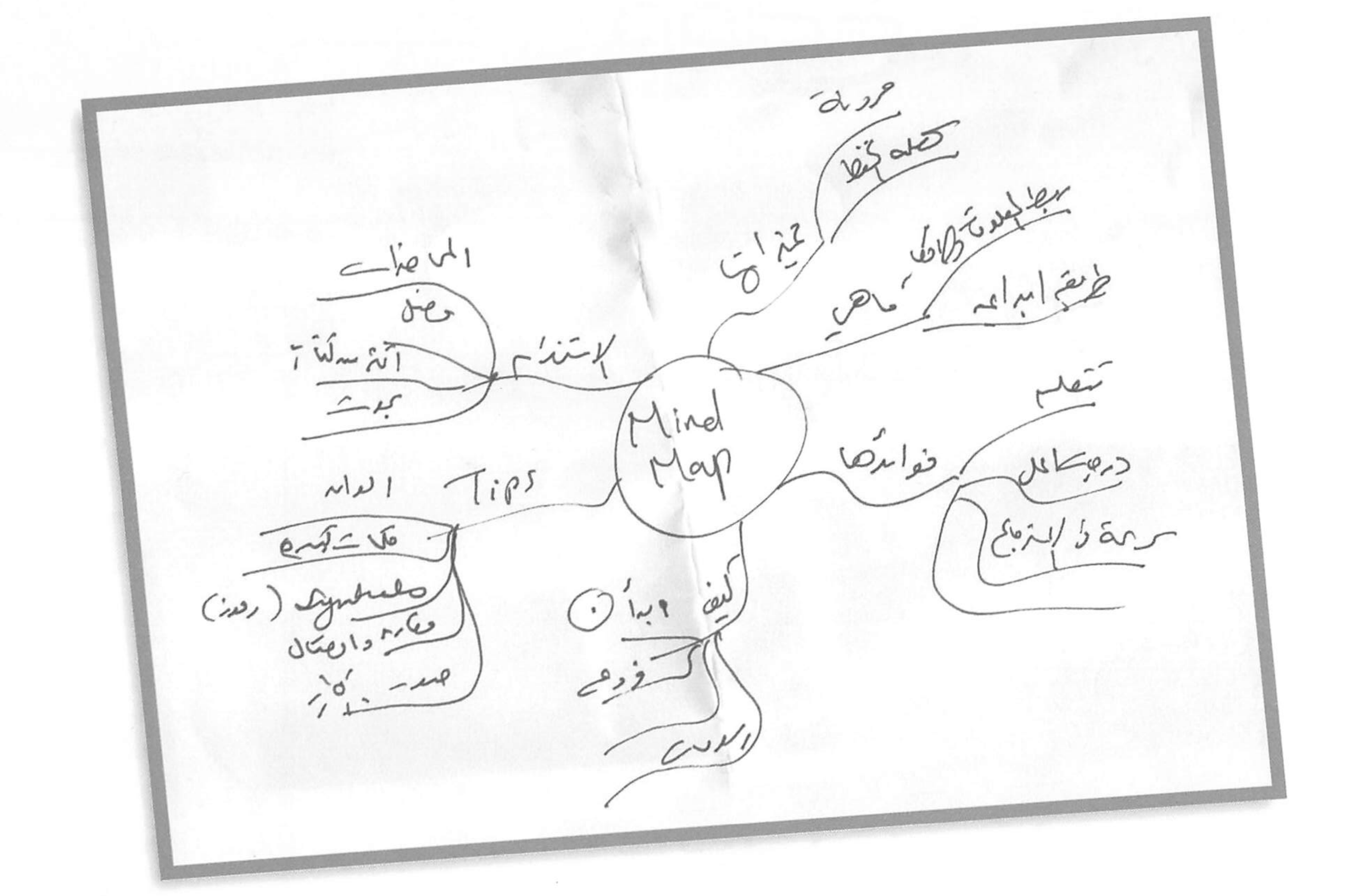




زكاة
صدقة
تجارة
ورث
حلال
حرام
ربا
رشوة
سرقة
أكل وشرب
جسم قوي
حلال
لحوم
ميتة
خنزير
حرام
مسكرات
خمر
مخدرات
جسم
إيمان
الحج
جماعية
رياضة
رحلة
طواف
سعي
منى
مزدلفة
الصوم
شراب
طعام
كلام
نظر
غضب
غيبة
نميمة
كذب
حد
سيطرة
صبر
قوة ارادة
تقوى
أخلاق
جيدة
تواضع
رحمة
توكل على الله
سيئة
ظن
سخرية
غيبة
افكار
نوتر!!!
التوتر
الصلاة
فوائد
تركيز خشوع
تنفس عميق
رياضة
بكاء
$O_2$
جماعة
مشي
لقاء
صف
تواضع
اخوه
من الجماعة
قيام
قوة ارادة
صلاة العصر
صلاة الفجر
الوضوء
تكرار
باطن
ذكر
قرآن
تجربة
وقت
مناسبات
صباح / مساء
دعاء
ضعف
هم
مرض
احتلال
الوضوء
تدليك
نشاط
القاعدة
حلال
حرام
راحة
توتر

وهذه الخريطة الذهنية لبداية ظهور فكرة كتاب: «الخريطة الذهنية»، أول ما خطرت في ذهني فكرة الكتاب أمسكت ورقة وقلماً وعلى عجالة - وكما ترى من الخط- وضعت الأفكار الأساسية كما هي، مميزاتها.. إلخ.. ثم توالت الأفكار.

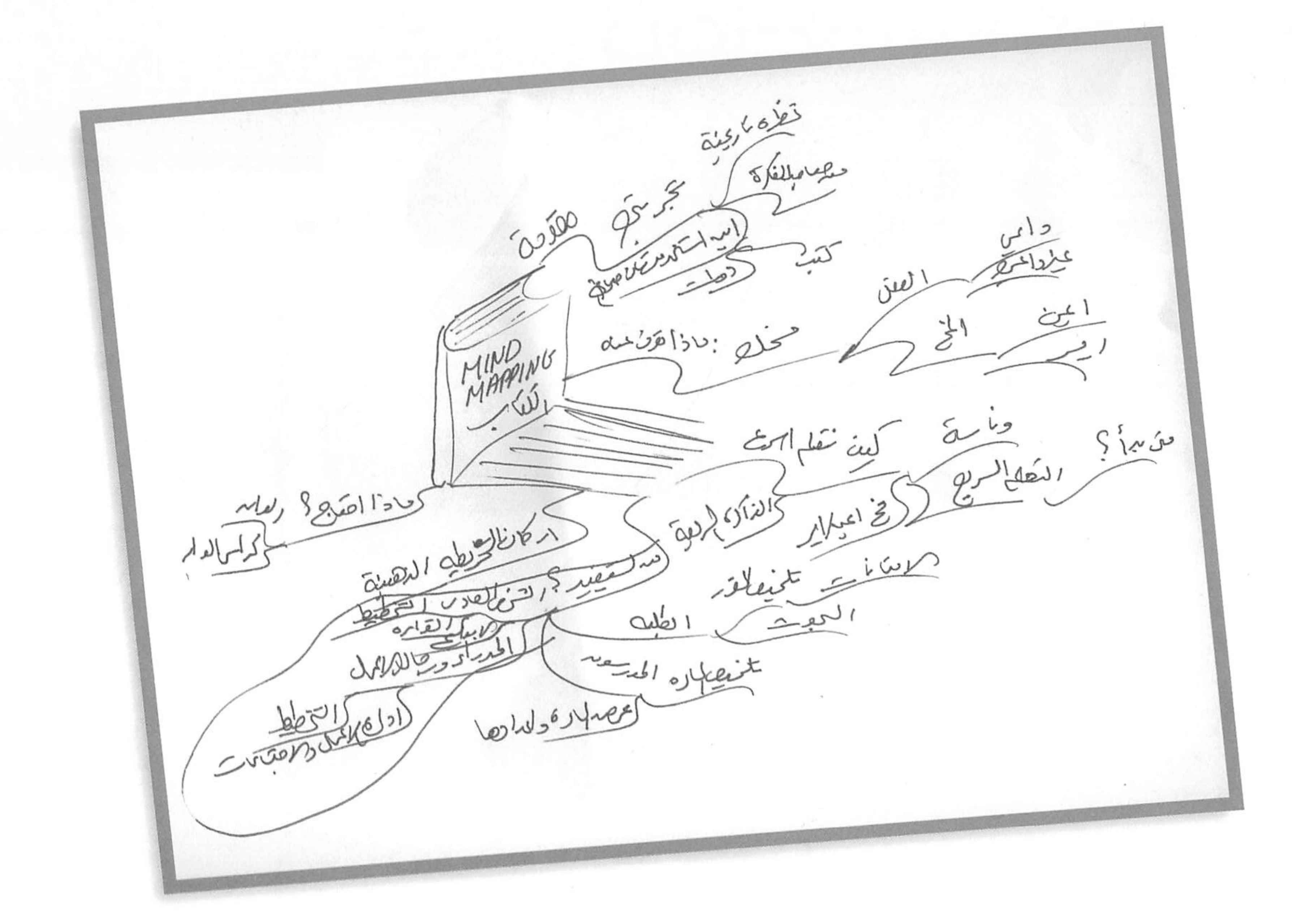




Mind Map
الاستخدام
فوائدها
Tips
كيف
Symbols

وهذه خريطة أخرى لمادة كتاب «الخريطة الذهنية خطوة خطوة»




MIND MAPPING
مقدمة
تجربتي
نظرة تاريخية
كتب

وهذه الخريطة أذكر أنني رسمتها في أثناء حضوري إحدى الدورات في مؤتمر خاص للمدربين في الولايات المتحدة الأمريكية.

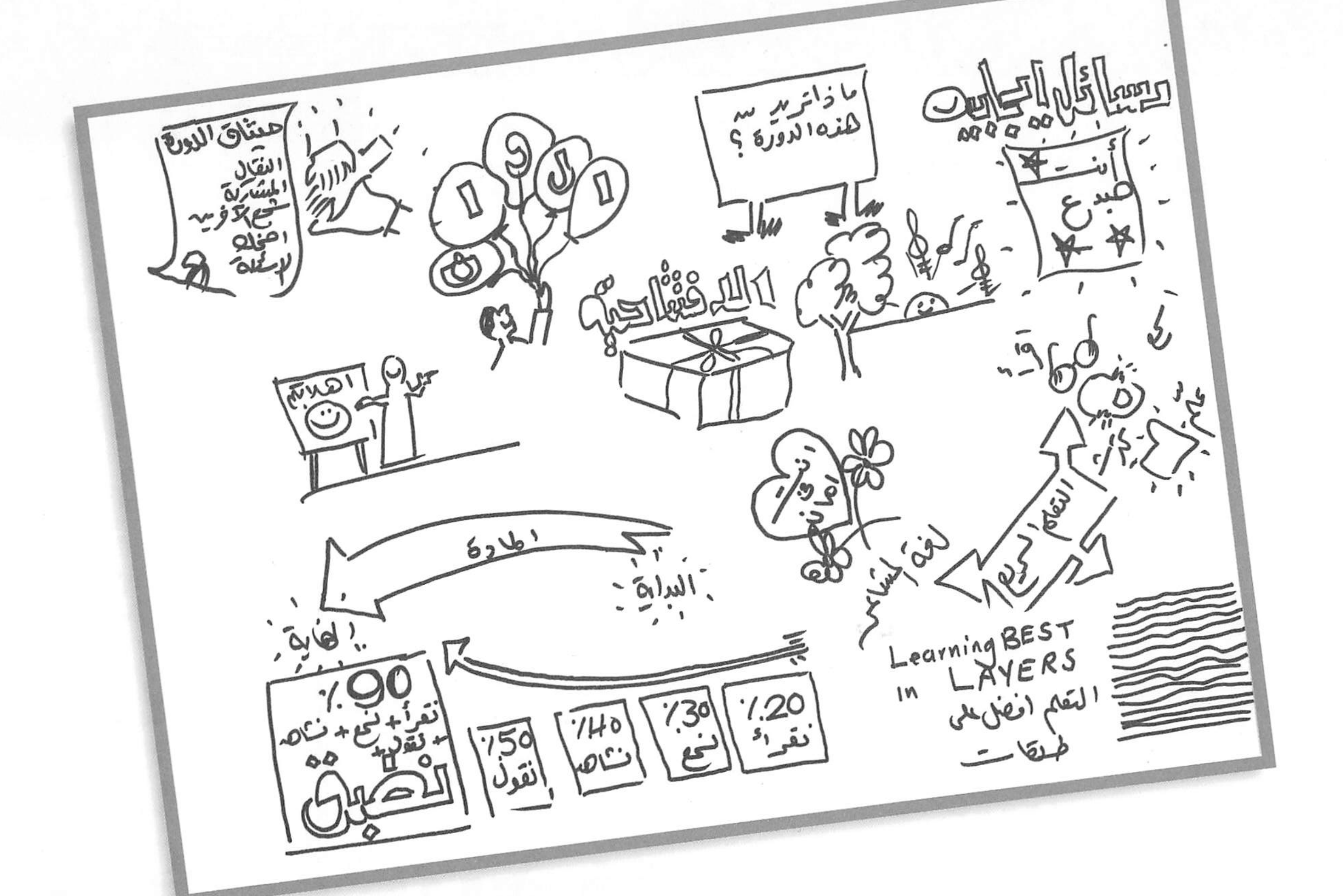


Remember it
USE it

وهذا ملخص بسيط لدورة: «التدريب المبدع» و عادة أوزعها مع بداية الدورة بنفس الشكل الذي تراه أمامك الآن .

و أطلب من الجمهور أن يلونها لترسيخ المادة في ذهنه .

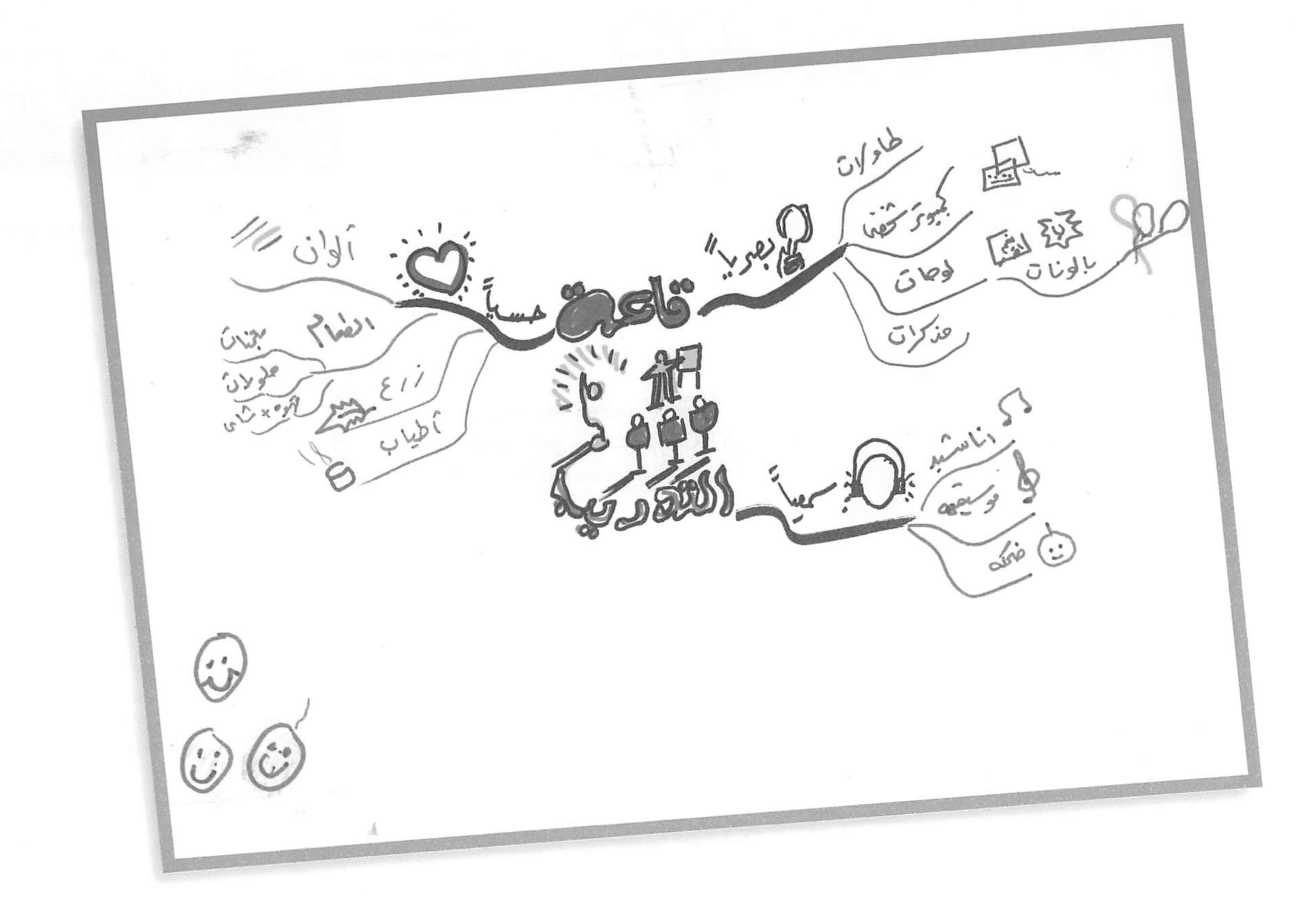




ميثاق الدورة
ماذا تريد من هذه الدورة ؟
رسائل إيجابية
أنت مبدع
الافتتاحية
أهلا بكم
التعلم السريع
لغة المشاعر
البداية
النهاية
%90
نقرأ + نسمع + نشاهد + نقول +
نطبق
%50
نقول
%40
نشاهد
%30
نسمع
%20
نقرأ
Learning BEST
in LAYERS
التعلم أفضل على
طبقات

وهذه الخريطة صممتها لتوزع في دورة «التدريب المبدع» وطلبت من الجمهور أن يرسم ويكتب أفكاره المبدعة.

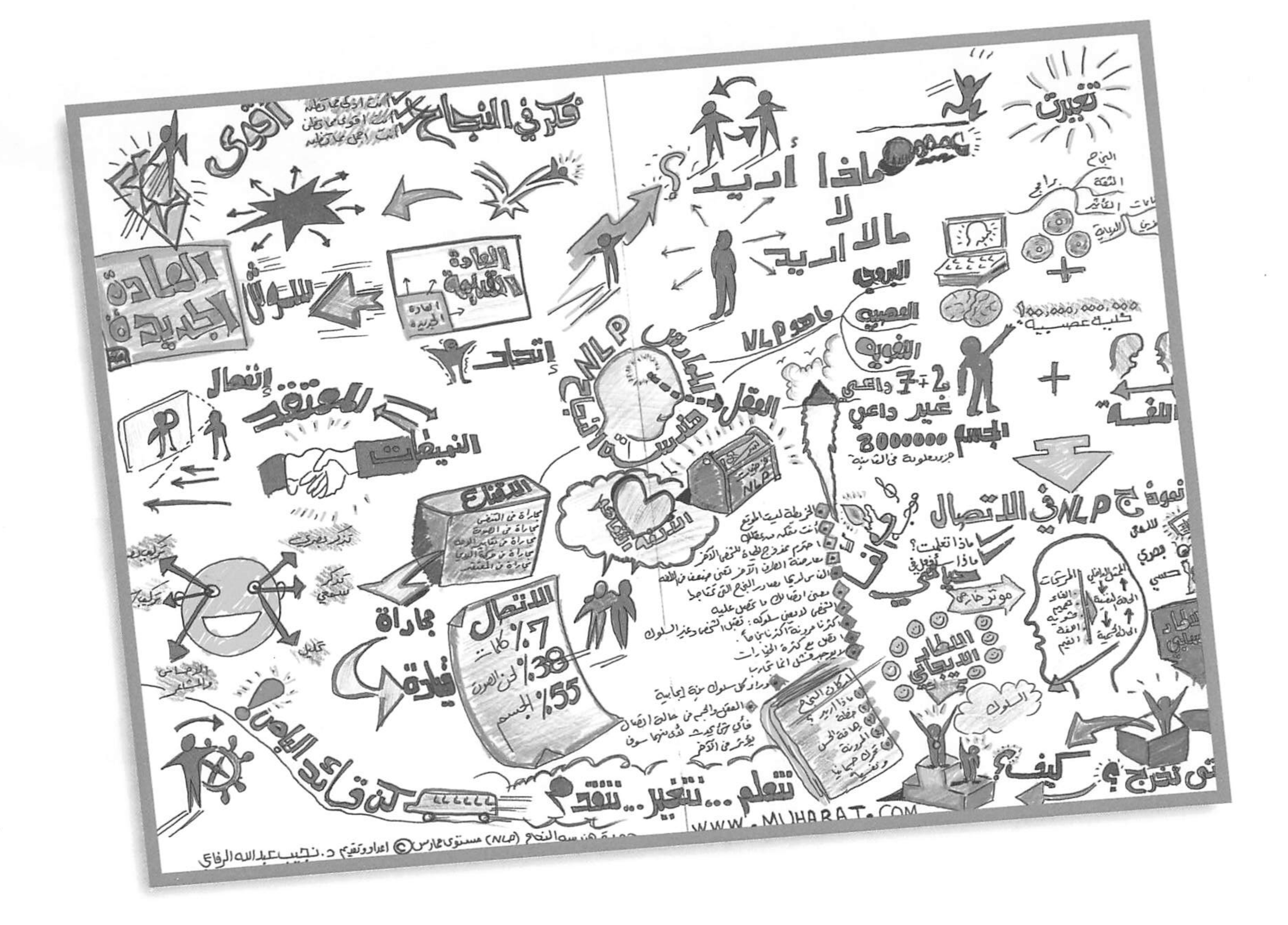




قاعة
تدريبية
حسياً
بصرياً
سمعياً
ألوان
الطعام
معجنات
حلويات
قهوة + شاي
زرع
أطياب
طاولات
كمبيوتر
لوحات
مذكرات
بالونات
اناشيد
موسيقى
ضحك

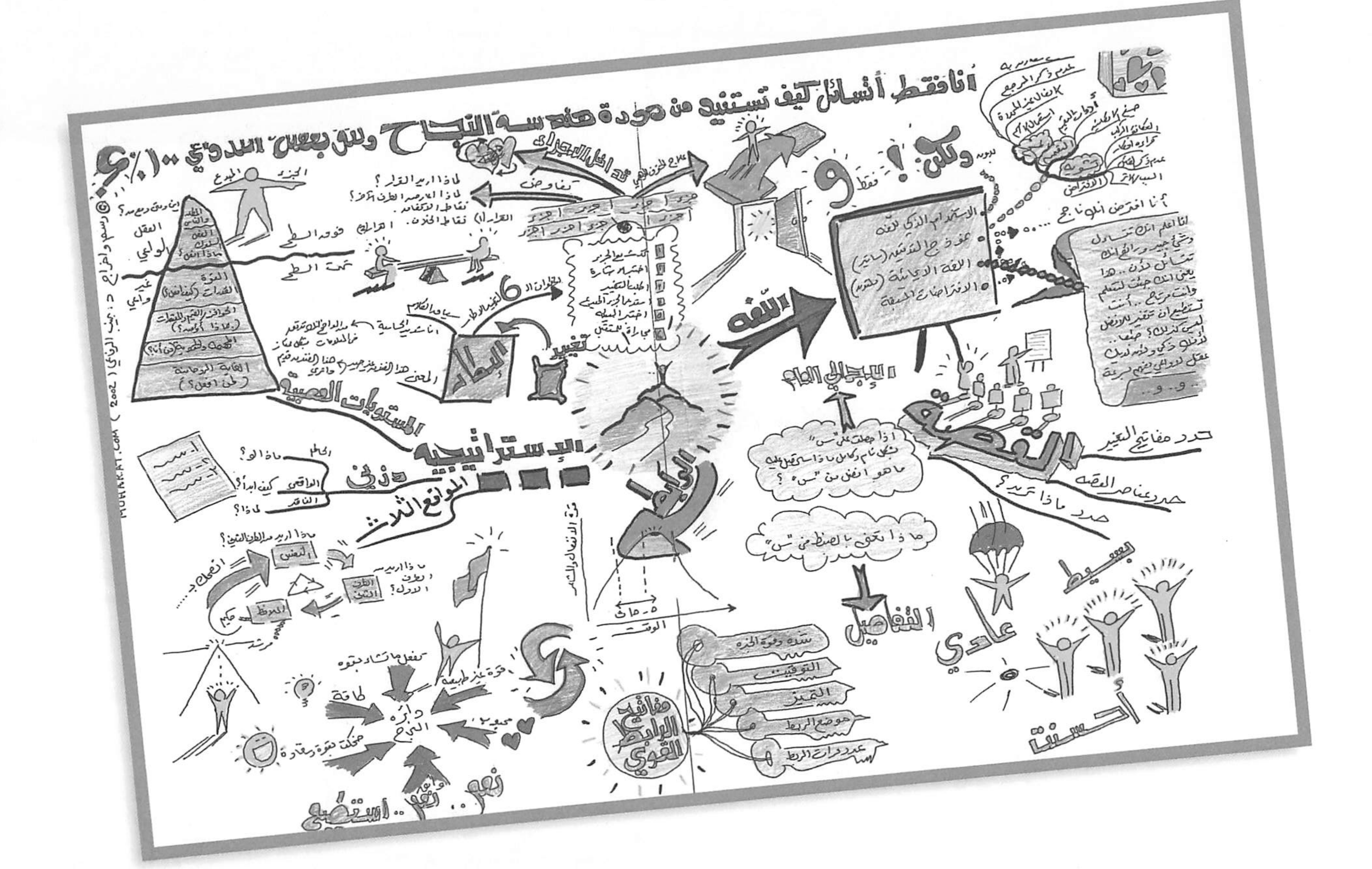
هنا تجد تلخيص المادة الكاملة للأسبوع الأول من دورة «هندسة النجاح» و هي دورة متكاملة أدرسها على مدار أسبوعين .
اذهب لموقعي مهارات (WWW.MUHARAT.COM) و افتح على دورة «هندسة النجاح »




فكر في النجاح
الأقوى
العادة الجديدة
العادة القديمة
إتحاد
إنفصال
المعتقد
النيغمات
الإقناع
الاتصال
%7 كلمات
%38 لحن الصوت
%55 الجسم
مجاراة
قيادة
كن قائد الباص
تتعلم... تتغير.. تتقدم
ماذا أريد
لا
ما لا أريد
البرمجة
العصبية
اللغوية
ما هو NLP
العقل و الجسم
7±2 واعي
غير واعي
الجسم
8000000
100,000,000,000 خلية عصبية
اللغة
نموذج NLP في الاتصال
ماذا تعلمت؟
ماذا أفعل في حياتي
الحوار الداخلي
الخطاب الايجابي
كيف؟
تغيرت
WWW.MUHARAT.COM
اعداد وتقديم د. نجيب عبدالله الرفاعي

و هنا تجد ملخص الأسبوع الثاني من دورة «هندسة النجاح».



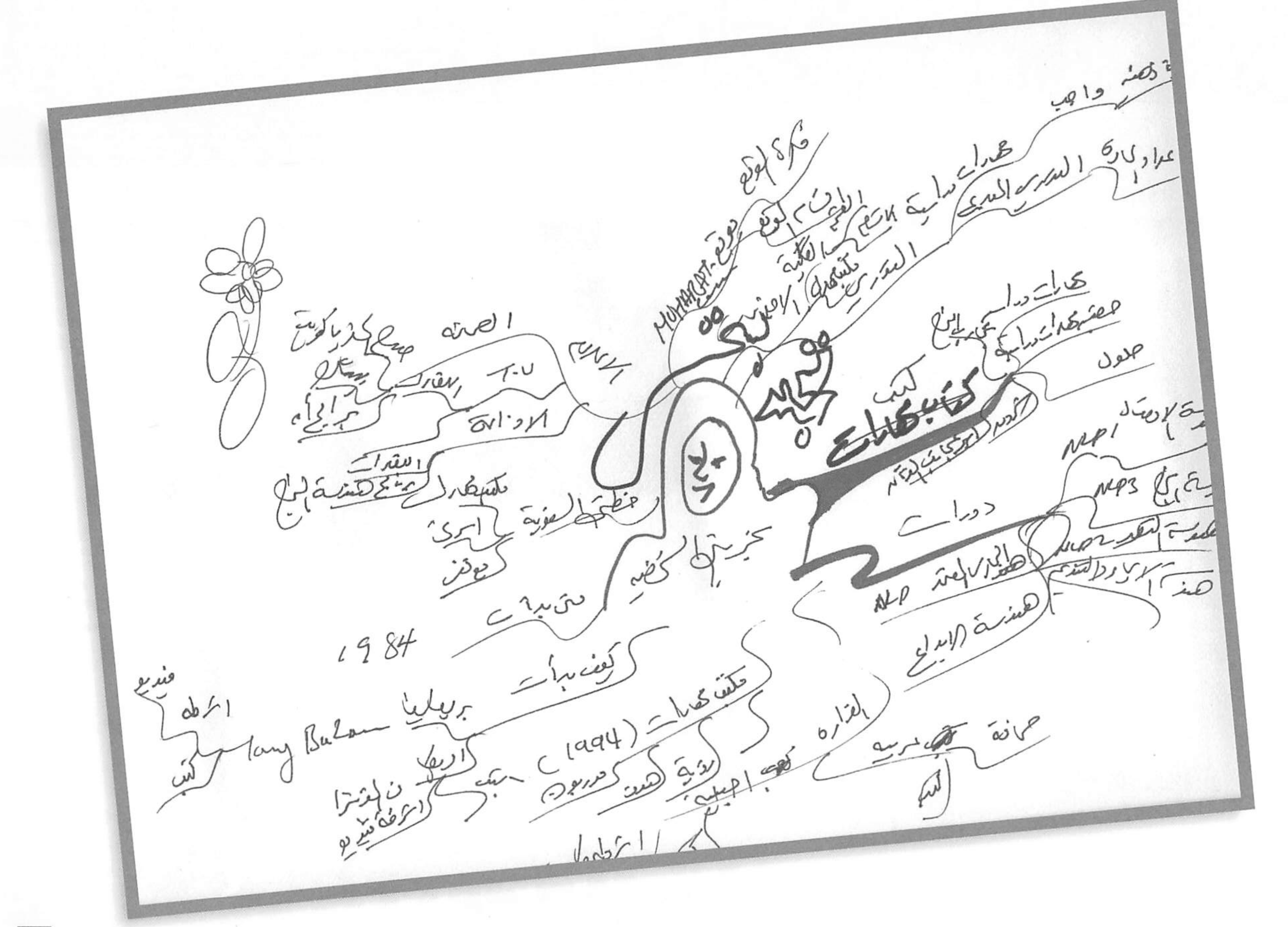


ولكن بفعل اللاوعي ١٠٠٪
المستويات العصبية
الاستراتيجية
المواقع الثلاث
اللغة
الاستخدام الذكي للغة
اللغة الإيحائية
الافتراضات المسبقة
ولكن
فقط
و
النقطة
حدد مفاتيح التغيير
حدد عناصر القصة
حدد ماذا تريد؟
التفاصيل
عادي
بسيط
أحسنت
مفاتيح الرابط القوي
شدة وقوة الخبرة
التوقيت
التميز
موضع الربط
عدد مرات الربط
تغيير
الإطار
دائرة النجاح
طاقة
نعم .. أنا .. أستطيع
MUHAKAT.COM

هنا عملت: «عصفت ذهني لتجربتي» مع الخريطة الذهنية:

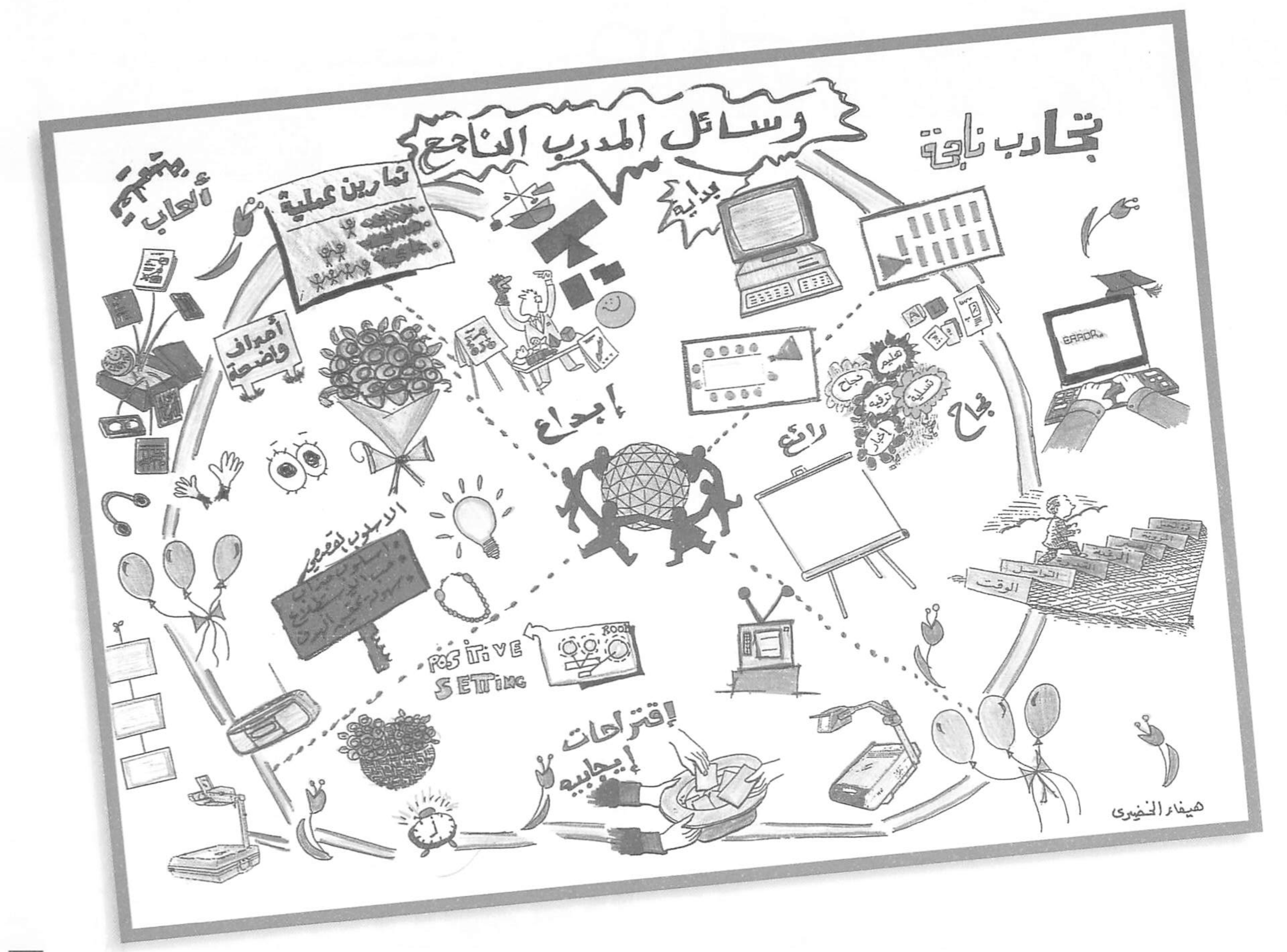
- أين أفادتني؟
- ما هي الأدوات التي استخدمت بها الخريطة الذهنية؟
- متي بدأت؟
- كيف بدأت؟
- كيف استخدمتها في تطوير مكتب مهارات؟
- كيف استخدمتها في الإعلام؟




MUHARAT
1984
Tony Buzan
بريطانيا
كيف بدأت
(1994)
دورات
حلول
NLP
MP3

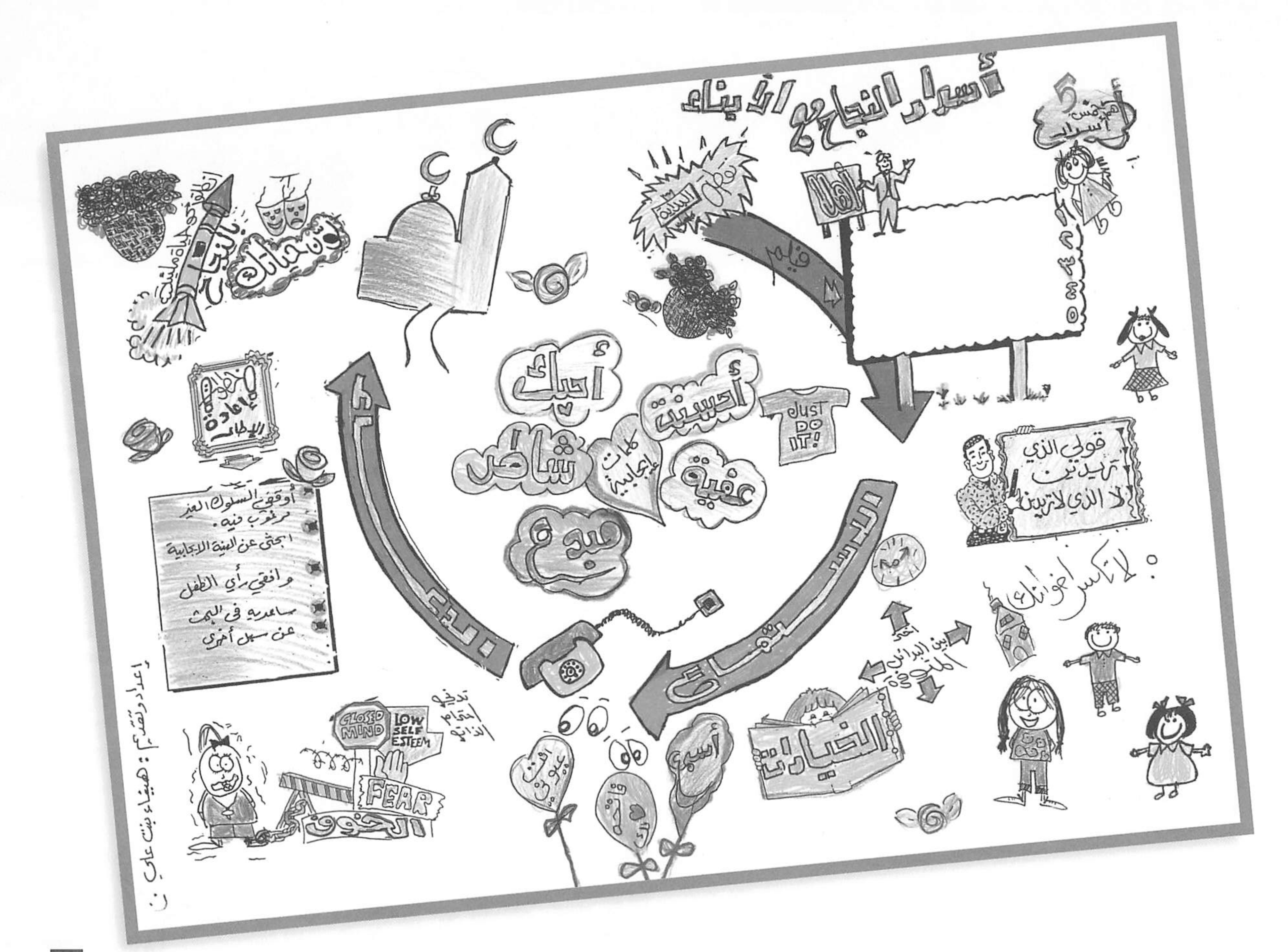
وهذه خريطة ذهنية استخدمتها زوجتي في إعداد دورة : «وسائل المدرب الناجح»




وسائل المدرب الناجح
تجارب ناجحة
تمارين عملية
ألعاب
أهداف واضحة
بداية
إبداع
رائع
نجاح
تعليم
نجاح
تسلية
ترفيه
أخبار
الأسلوب القصصي
POSITIVE SETTING
إقتراحات إيجابية
الوقت
التواصل
هيفاء الخضيري

وخريطة ذهنية أيضا لزوجتي لدورة «أسرار النجاح مع الأبناء».





أسرار النجاح مع الأبناء
أهم خمس أسرار
أهلاً
فيلم
انطلق نحو حياة مليئة بالنجاح
لون حياتك
إعادة الإطار
أحبك
أحسنت
شاطر
كلمات إيجابية
مبدع
JUST DO IT!
قولي الذي تريدين لا الذي لا تريدين
لا تكسر أجنحتك
اختر بين البدائل المتوفرة
الخيارات
أوقفي السلوك الغير مرغوب فيه.
ابحثي عن الصفة الإيجابية
وافقي رأي الطفل
ساعديه في البحث عن سبل أخرى
CLOSED MIND
LOW SELF ESTEEM
FEAR
الخوف
تدني احترام الذات
إعداد وتقديم: هيفاء بنت علي ن

# خاتمة

و في الختام أتمنى أن يكون هذا الكتاب فاتحة خير لك، و لمن تحب و أذكرك مرة أخرى كي تستفيد من مادة هذا الكتاب :

- ابدأ الآن في التطبيقات العملية.
- إن كنت طالبا ابدأ في رسم خريطة ذهنية لإحدى المواد، و احفظها جيدا، و لاحظ كيف تساعدك في الامتحان .
- إذا تمكنت من مهارة الخريطة الذهنية علمها للآخرين.
- أنا شخصيا بانتظار إحدى الخرائط الذهنية التي سترسمها و إن شاء الله تجد لها مكانا في موقع مهارات ...أول موقع عربي يحتضن فكرة الخريطة الذهنية !!!

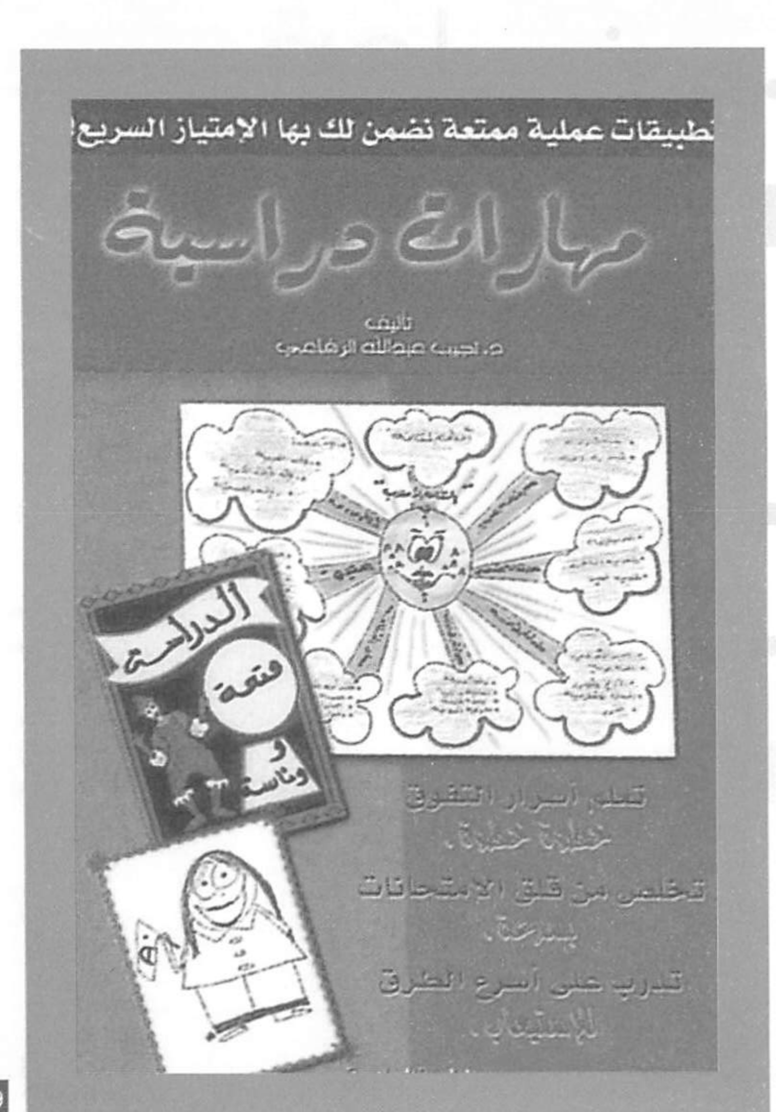
وفق الله الجميع لحياة مليئة بالنجاح و الإبداع و التجديد ،،

المؤلف

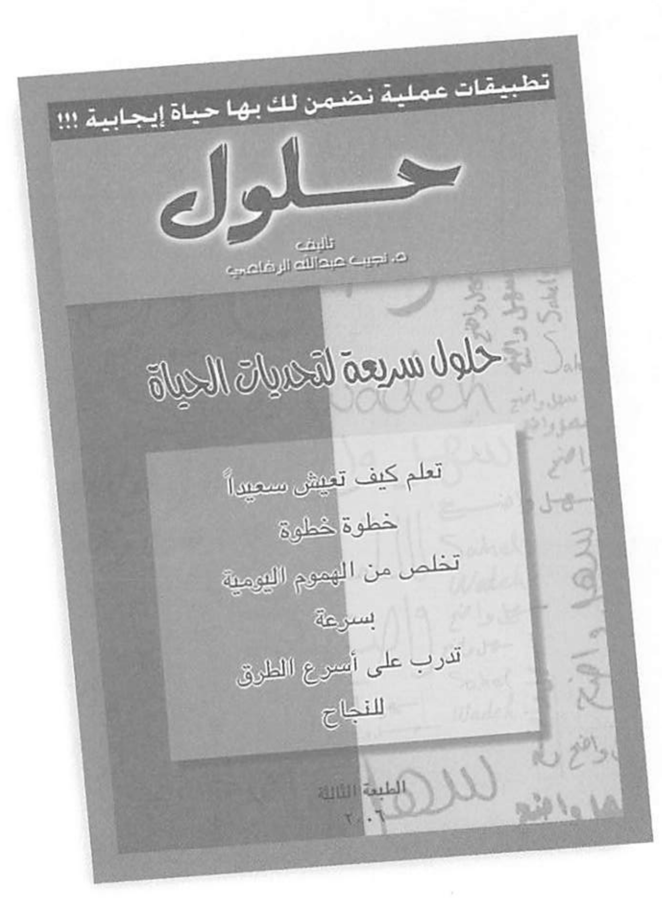
د. نجيب عبدالله الرفاعي

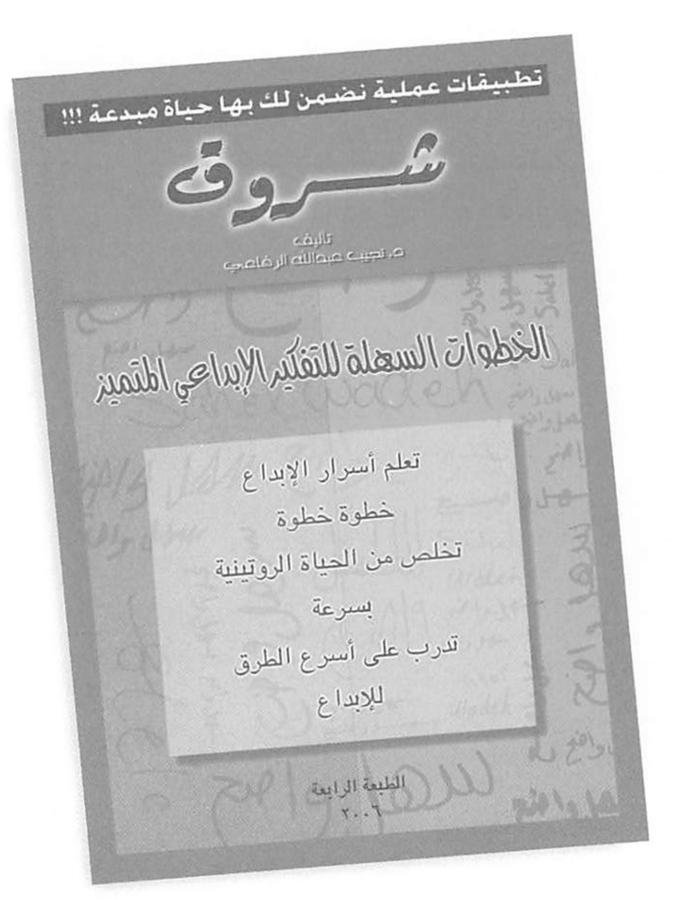


# إصدارات مركز
# مهارات للاستشارات والتدريب



# اصدارات مركز
# مهارات للإستشارات والتدريب






# دورة الخريطة الذهنية وتطبيقاتها في العمل

**إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي**

● الهدف العام

**تدريب المشاركين على مهارات وأسرار رسم الخريطة الذهنية وتطبيقاتها المتعددة في العمل اليومي وكيفية الاستفادة منها في الحياة الخاصة والعامة.**

● لماذا دورة الخريطة الذهنية؟

- **اكتشف معلومات جديدة عن عقلك المبدع وكيف تستخدمه بنجاح في التخطيط والإدارة.**
- **كيف تفعل الفص الأيمن والأيسر من الدماغ.؟**
- **كيف تعد أو تدير الاجتماعات بالخريطة الذهنية.؟**
- **ما هي قواعد وأسرار رسم الخريطة الذهنية المتميزة.؟**
- **كف تستخدم الخريطة الذهنية في تلخيص التقارير والمذكرات.؟**
- **أهمية الخريطة الذهنية في التدوين بطريقة أفضل وفهم أكثر.**
- **كيف تسترجع المعلومات القديمة والمهمة؟**
- **تطبيقات الخريطة الذهنية في جلسات فرق العمل والاجتماعات.**
- **استخدام الخريطة الذهنية ورسم الأهداف باحتراف.**
- **كيف تحضر أفكار كلمتك PRESENTATION بكل ثقة من خلال لوحة الخريطة الذهنية.**

● في نهاية البرنامج نتوقع أن المشارك:

- **فهم المفهوم العام للخريطة الذهنية.**
- **تدرب على رسم أكثر من خريطة ذهنية.**
- **استطاع أن يدير الاجتماعات وفرق العمل بالخريطة الذهنية.**
- **تمكن من معرفة أسرار الخريطة الذهنية ويستطيع أن يعلمها للعاملين معه في المؤسسة وأفراد أسرته بكل سهولة.**

# دورة مفتاح قانون الجذب

**إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي**

ضع مفتاح نجاحك في موقعه الصحيح وراقب نجاحك المستمر

- اكتشف اسرار قانون الجذب خطوة خطوة.
- كيف تبرمج عقلك لجذب ما تشاء؟
- تعلم خطوات سهلة ومريحة تعطيك الراحة والسعادة.
- تدرب على زرع النجاح واهدافك في عقلك الباطن!
- اكتشف كيف تتصل بعقلك الباطن.
- فن السؤال الذكي وكيف تجذب بسعادة.
- كيف تصنع اهدافك الجالبة للخير في حياتك اليومية؟
- كيف ومتى واين تبرمج عقلك بنجاح؟
- كيف تتعرف على خواطر الجذب؟
- كيف تجعل قانون الجذب يعمل لصالحك ١٠٠٪؟
- كيف تغير روتينك اليومي السلبي وتحصل على الطاقة المتجددة؟



## دورة فن الإلقاء الرائع !

**إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي**

تعلم كيف تؤثر في الناس بقوة عقلك الباطن العجيب

- تدرب على احدث فنون الخطابة ومواجهة الجمهور
- تخلص من الخوف والرهبة بثوان معدودة
- تعرف على اسرار الكاريزما والتأثير الساحر على الحضور

- انت تريد ان تقنع الاخرين بمادتك او تريد ان تبهر جمهورك بدورتك .. سواء كنت طالبا .. او .. موظفا .. او مدرسا .. او مدربا فهذه الدورة الممتعة ستعطيك الكثير من خبرات الدكتور نجيب الرفاعي التي اخذها في الحياة لاكثر من ٣٥ سنة في التدريب او التدريس او الخطابة .....

- في اليوم الخامس من الدورة ستتقن مهارات هذه الدورة .. بكل سهولة ستلقي امام المشاركين مادتك بدون خوف وبكل ثقة وهذا وعد منا!

# دورة قوة الايحاء الذاتي

**إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي**

٧ اسباب تجعلك تشارك في هذه الدورة

- كيف تخاطب عقلك الباطن بقوة الايحاء؟ وكيف تبرمجه ايجابيا؟
- ما هي لغة الايحاء وكيف توصل رسالتك الى الاخرين وتقنعهم من منطقة اللاشعور.
- كيف تحصل على اكثر من ٢١ حل لموضوع محير؟
- كيف تنام بدقائق: اكثر من طريقة مجربة وفعالة في التنويم الايحائي!!!
- ما حقيقة استخدام البندول؟ وكيف تخاطب عقلك الباطن به للحصول على اجابات غائبة عنك؟
- ما هو تكنيك ما وراء الجدار وكيف تحصل على اجابات سريعة ومضمونة من عقلك الباطن؟
- كيف تتخلص من التوتر او القلق او عدم الثقة بالنفس؟



# خذ الآن خطوة كبيرة
# نحو النجاح

**تخصص الآن في علم هندسة النجاح (NLP) وابدأ بأول خطوة للتسجيل في مستوى ممارس معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية**

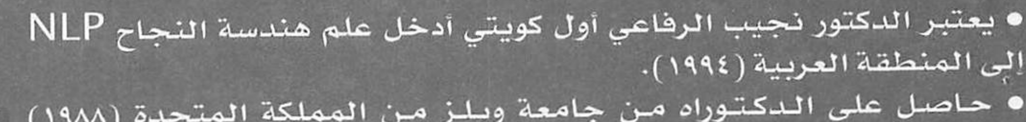
## (ABNLP)

## مع الدكتور/ نجيب عبدالله الرفاعي

علم هندسة النجاح (NLP) هو باختصار استنساخ النجاح الرائع. وهذا العلم سيقودك خطوة خطوة نحو نجاحك الكبير في الحياة. تعلم الآن وبنفسك كيف تغير حياتك للأفضل وبسرعة!!

سوف تتعلم كيف :

- ترسم أي هدف تريده وتضمن حصوله.
- تضاعف دخلك ونجاحك اليومي في العمل والحياة.
- تستخدم قوة عقلك الباطن في التأثير والإيحاء.
- تتخلص من عادات سلبية كقضم الأظافر أو التدخين.
- تكسب الآخرين وتؤثر بهم.
- تكتشف نفسك ومن تحب بطرق سهلة تجعل الطرف المعارض يوافقك الرأي وأنت مرتاح.
- تتغلب على المخاوف والإحباطات اليومية.
- وغيرها كثير جداً .. جدا.



- يعتبر الدكتور نجيب الرفاعي أول كويتي أدخل علم هندسة النجاح NLP إلى المنطقة العربية (١٩٩٤).
- حاصل على الدكتوراه من جامعة ويلز من المملكة المتحدة (١٩٨٨) ومتخصص في الإدارة والتربية ويدرس مادة متخصصة في مهارات النجاح والتفوق للطلبة بكلية التربية الأساسية.
- مدرب معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة اللغوية العصبية (ABNLP).
- ممارس معتمد في علم الإيحاء (HYPNOSIS).
- ممارس معتمد في العلاج بخط الزمن (TIME LINE THERAPY).
- يدير حاليا أول مركز تدريب لعلوم النجاح (NLP) في المنطقة العربية معتمد من المجلس الأمريكي (ABNLP).
- ظهر في العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية في الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي والمحطات الفضائية.
- لديه العديد من المؤلفات المبنية على علم هندسة النجاح NLP ومن أبرزها شروق وحلول وخليك مرتاح والإبداع في العمل والحياة والخريطه الذهنية.



الدكتور نجيب الرفاعي

**هذه الدورة ستغير حياتك**

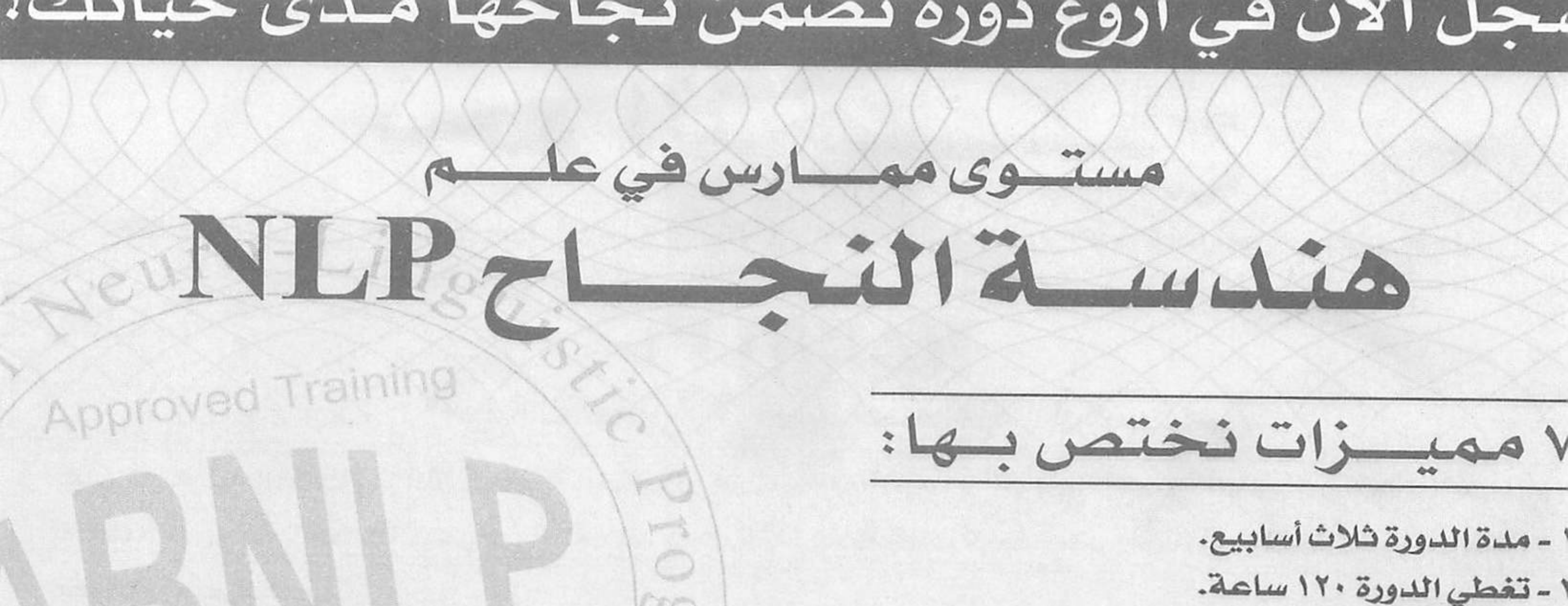
نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للإستشارات والتدريب
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

مهارات للاستشارات الإدارية والتدريب ٢٢٦٦٢٦٣٦ - ٢٢٦٦٢٦٣٥

WWW.MUHARAT.COM

Approved Training




## ٧ مميزات نختص بها:

١ - مدة الدورة ثلاث أسابيع.
٢ - تغطي الدورة ١٢٠ ساعة.
٣ - جو الدورة يغلب عليه المتعة والراحة النفسية (وناسة!).
٤ - تؤخذ الدورة مع الدكتور نجيب الرفاعي وهو مدرب متميز في تدريس هذه المادة والذي بدأ الرحلة منذ عام ١٩٩٤م.
٥ - رضاك التام عن هذه الدورة مضمون ١٠٠٪
٦ - تتدرب على مقدمات علوم الإيحاء والتأثير الخفي (HYPNOSIS).
٧ - تتعلم كيف تستخدم خطك الزمني والذي يضمن حصولك على أهدافك الكبرى (TIME LINE).

This training meets the standards & guidelines

### رضاك التام مضمون ١٠٠٪

رضاك هدفنا الأول نحن نضمن رضاك عن هذه الدورة.
سوف تكون راض عن حضورك لهذه الدورة في نهايتها أو نسلمك مستحقات الدورة كاملة لذلك سجل في هذه الدورة الآن وانت مرتاح.

### دعم مدى الحياة

نعطيك دعما كاملا مدى الحياة لشرائك لأي من منتجاتنا أو لحضورك اي دورة من دوراتنا وفي أي لحظة تشعر فيها انك تحتاج للرد على اي استفسار أو مساعدة. فنحن هناك بالانتظار للرد عليك.

نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للاستشارات والتدريب
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

أرغب التسجيل في دورة الممارس والمعتمدة من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية (ABNLP)

الاسم:
هاتف المنزل:
هاتف العمل:
النقال:
البريد الإلكتروني:

مهارات للاستشارات الإدارية والتدريب ٢٢٦٦٢٦٣٦ - ٢٢٦٦٢٦٣٥

WWW.MUHARAT.COM


تم بحمد الله



طبع بمطابع الخط - الكويت

٢٤٨٤٤٦٨٤ -٢٤٨٤٤٥٤٥